



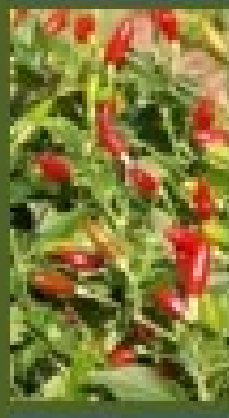
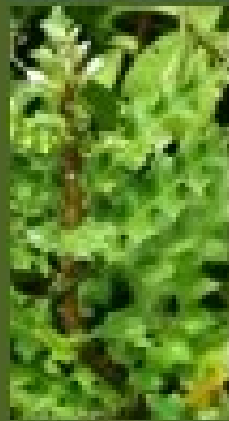
พืชสมุนไพร

สร้างเสริม

ภูมิคุ้มกัน

โควิด-๑๙

ตำรับวัดศรีวงค์



คำนำ

พืชสมุนไพรสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโควิด-๑๙ ตำรับวัดคีรีวงก์นี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมจัดนิทรรศการยาสมุนไพรสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโควิด-๑๙ ตำรับวัดคีรีวงก์ เพื่อให้ความรู้ในเรื่องสมุนไพรสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโควิด-๑๙เป็นประโยชน์กับบุคคลที่มีความสนใจต่อไป

กลุ่มสารสนเทศการเกษตร
สำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดชลบุรี

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ต้นฟ้าทะลายโจร	๑
ต้นกระชาย	๔
ต้นเหงือกปลาหมอ	๑๐
ต้นหนุมานประสานกาย	๑๗
ต้นชะพลู	๒๒
ต้นลูกใต้ใบ	๒๔
ต้นมะกรูด	๓๒
ต้นข่า	๓๖
ต้นพริกขี้หนู	๔๐
ต้นมะนาว	๔๙
ต้นตะไคร้	๕๔
ต้นพลูคาว	๕๗
แหล่งอ้างอิงเว็บไซต์	๖๓

ต้นฟ้าทะลายโจร



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall.ex Nees

ชื่อสามัญ : Kariyat , The Creat

วงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่ออื่น : หญ้าก้านงู (สงขลา) น้ำลายพังพอน ฟ้าละลายโจร (กรุงเทพฯ) ฟ้าสาบ (พนัสนิคม) เขยตายยายคลุม สามสิบดี (ร้อยเอ็ด) เมฆทะเล (ยะลา) ฟ้าสะท้าน (พัทลุง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุก สูง ๓๐-๗๐ ซม. ทุกส่วนมีรสขม กิ่งเป็นใบสี่เหลี่ยม ใบ เดี่ยว แผ่นใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ดอก ช่อ ออกที่ปลายกิ่งและซอกใบ ดอกย่อย กลีบดอกสีขาว โคนกลีบติดกัน ปลายแยก ๒ ปาก ปากบนมี ๓ กลีบ มีเส้นสีม่วงแดงพาดอยู่ ปากล่างมี ๒ กลีบ ผล เป็นฝัก เมื่อแก่เป็นสีน้ำตาล แตกได้ ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก

ส่วนที่ใช้ : ทั้งต้น ใบสด ใบแห้ง ใบจะเก็บมาใช้เมื่อต้นมีอายุได้ ๓-๕ เดือน

สรรพคุณ

๑.แก้ไข้ทั่วไปเช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่

๒.ระงับอาการอักเสบ พวกไอ เจ็บคอ คออักเสบ ต่อมทอนซิล หลอดลมอักเสบ ขับเสมหะรักษาโรคผิวหนัง

๓.แก้ติดเชื้อ พวกทำให้ปวดท้อง ท้องเสีย บิด และแก้กระเพาะลำไส้อักเสบ

๔.เป็นยาขมเจริญอาหารและการที่ฟ้าทะลายโจรมีสรรพคุณ ๔ ประการนี้ จึงชวนให้เห็นว่าตัวยาต้นนี้เป็นยาที่สามารถนำไปใช้กว้างขวางมาก จากเหตุผลที่ฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ระงับการติดเชื้อหรือระงับการเจริญเติบโตของเชื้อโรคได้

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบฟ้าทะลายโจร มีสารเคมีประกอบอยู่หลายประเภท แต่ที่เป็นสาระสำคัญในการออกฤทธิ์ คือ สารกลุ่ม Lactone คือ

๑.สารแอนโดรกราโฟไลด์ (andrographolide)

๒.สารนีโอแอนโดรกราโฟไลด์ (neo-andrographolide)

๓.๑๔-ดีออกซีแอนโดรกราโฟไลด์ (๑๔-deoxy-andrographolide)

ฟ้าทะลายโจรเป็นยาเก่าแก่ของประเทศจีน ที่ใช้ในการแก้ฝี แก้อักเสบ และรักษาโรคบิด การวิจัยด้านเภสัชวิทยาพบว่า ฟ้าทะลายโจรสามารถยับยั้ง เชื้อแบคทีเรียอันเป็นสาเหตุของการเป็นหนองได้ และมีการศึกษาวิจัยของโรงพยาบาลบาราคนราตุร ถึงฤทธิ์ในการรักษาโรคอุจจาระร่วงและบิด แบคทีเรีย เปรียบเทียบกับ เตตราซัยคลิน ในผู้ป่วย ๒๐๐ ราย อายุระหว่าง ๑๖-๕๕ ปี ได้มีการเปรียบเทียบระยะเวลาที่ถ่ายอุจจาระเหลว จำนวนอุจจาระเหลว น้ำเกลือที่ให้ทดแทนระหว่างฟ้าทะลายโจรกับเตตราซัยคลิน พบว่าสมุนไพรฟ้าทะลายโจร ลดจำนวนอุจจาระร่วงและจำนวนน้ำเกลือที่ให้ทดแทนอย่างน่าพอใจ แม้ว่าจากการทดสอบทางสถิติ จะไม่มีความแตกต่างโดยในสำคัญก็ตาม ส่วนการลดเชื้ออหิวาตกโรคในอุจจาระ ฟ้าทะลายโจรไม่ได้ผลดีเท่าเตตราซัยคลิน นอกจากนี้ยังมีโรงพยาบาลชุมชนบางแห่งได้ใช้ฟ้าทะลายโจรรักษาอาการเจ็บคอได้ผลดีอีกด้วย มีฤทธิ์เช่นเดียวกับเพนนิซิลินเมื่อเทียบกับยาแผนปัจจุบัน เท่ากับเป็นการช่วยให้มีผู้สนใจทดลองใช้ยานี้รักษาโรคต่าง ๆ มากขึ้น

วิธีและปริมาณที่ใช้

๑. ถ้าใช้แก้ไข้เป็นหวัด ปวดหัวตัวร้อนไข้ใบและกึ่ง ๑ กำมือ (แห้งหนัก ๓ กรัม สดหนัก ๒๕กรัม) ต้ม น้ำดื่มก่อนอาหารวันละ ๒ ครั้ง เช้า-เย็น หรือเวลามีอาการ

๒. ถ้าใช้แก้ท้องเสีย ท้องเดิน เป็นบิดมีไข้ใช้ทั้งต้นหรือส่วนทั้ง ๕ ของฟ้าทะลายโจร ผึ่งลมให้แห้ง หั่น ชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ ๑ กำมือ (หนักประมาณ ๓-๙ กรัม) ต้มเอาน้ำดื่มตลอดวัน

ตำรับยาและวิธีใช้

๑. ยาขงมีวิธีทำดังนี้

- เอาใบสดหรือแห้งก็ได้ ประมาณ ๕-๗ ใบ แต่ใบสดจะดีกว่า
- เติมน้ำเดือดลงจนเกือบเต็มแก้ว
- ปิดฝาทิ้งไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง หรือพอยาอุ่น แล้วรินเอามาต้ม ขนาดรับประทานครั้งละ ๑ แก้ว วันละ ๓-๔ ครั้ง ก่อนอาหาร, ก่อนนอน

๒. ยาเม็ด (ลูกกลอน) มีวิธีทำดังนี้

- เด็ดใบสดมาล้างให้สะอาดผึ่งในที่ร่ม ห้ามตากแดด ควรผึ่งในที่ที่มีลมโกรก ใบจะได้แห้งเร็ว
- บดเป็นผงให้ละเอียด
- ปั่นกับน้ำผึ้ง หรือน้ำเชื่อม เป็นเม็ดขนาดเท่าเม็ดถั่วเหลือง (หนัก ๒๕๐ มิลลิกรัม)แล้วผึ่งลมให้แห้ง เพราะถ้าป็นรับประทานขณะที่ยังเปียกอยู่จะขมมาก ขนาดรับประทานครั้งละ ๔-๑๐ เม็ด วันละ ๓-๔ ครั้ง ก่อนอาหาร, ก่อนนอน

๓. แคปซูล มีวิธีทำคือ แทนที่ผงยาที่ได้จะป็นเป็นยาเม็ด กลับเอามาใส่ในแคปซูล เพื่อช่วยกลบรสขมของยา แคปซูล ที่ใช้ ขนาดเบอร์ ๒ (ผงยา ๒๕๐ มิลลิกรัม) ขนาดรับประทานครั้งละ ๓-๕ แคปซูล วันละ ๓-๔ ครั้ง ก่อนอาหาร ก่อนนอน

๔. ยาทิงเจอร์หรือยาดองเหล้า

เอาผงแห้งใส่ขวด แช่สุราที่แรง ๆ เช่น สุราโรง ๔๐ ดีกรี ถ้ามี alcohol ที่รับประทานได้ (Ethyl alcohol) จะดีกว่าเหล้า แช่พอให้ท่วมยาขึ้นมาเล็กน้อย ปิดฝาให้แน่น เขย่าขวดวันละ ๑ ครั้ง พอครบ ๗ วัน จึงกรองเอาแต่น้ำ เก็บไว้ในขวดให้สะอาดปิดสนิท รับประทานครั้งละ ๑-๒ ช้อนโต๊ะ (รสขมมาก) วันละ ๓-๔ ครั้ง ก่อนอาหาร

๕. ยาผงใช้สูดดม

คือเอายาผงที่บดละเอียด มาใส่ขวดหรือกล่องยา ปิดฝาเขย่าแล้วเปิดฝาดออก ผงยาจะเป็นควันลอยออกมา สูดดมวันนั้นเข้าไป ผงยาจะติดที่คอทำให้ยาไปออกฤทธิ์ที่คอโดยตรง ช่วยลดเสมหะ และแก้เจ็บคอได้ดี วิธีที่ดีกว่านี้คือวิธีเป่าคอ กวาดคอ หรือรับประทานยาขง ตรงที่คอจะรู้สึกขมน้อยมาก ไม่ทำให้ขยาดเวลาใช้ ใช้สะดวกและง่ายมาก ประโยชน์ที่น่าจะได้รับเพิ่มก็คือ ผงยาที่เข้าไปทางจมูกอาจจะช่วยลดน้ำมูก และช่วยฆ่าเชื้อที่จมูกด้วย

ขนาดที่ใช้

สูดดมบ่อย ๆ วันละหลาย ๆ ครั้ง ถ้ารู้สึกคลื่นไส้ให้หยุดยาไปสักพัก จนความรู้สึกนั้นหายไป จึงค่อยสูดใหม่

ข้อควรระวังเกี่ยวกับตำรับยา

สารแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide) สารในต้นฟ้าทะลายโจร ละลายในแอลกอฮอล์ได้ดีมาก ละลายในน้ำได้น้อย ดังนั้นยาทิงเจอร์ หรือยาดองเหล้าฟ้าทะลายโจร จึงมีฤทธิ์แรงที่สุด ยาขงมีฤทธิ์แรงรองลงมา ยาเม็ดมีฤทธิ์อ่อนที่สุด

ข้อควรระวัง บางคนรับประทาน ยาฟ้าทะลายโจร จะเกิดอาการปวดท้อง ท้องเสีย ปวดแหว เวียนหัว แสดงว่าแพ้ยา ให้หยุดยา และเปลี่ยนไปใช้ยาอื่น หรือลดขนาดรับประทานลง

ต้นกระชาย



กระชาย

กระชาย (กระชายขาว, กระชายเหลือง)

ชื่อสามัญ : Fingerroot, Chinese ginger, Chinese keys, Galingale

กระชายชื่อวิทยาศาสตร์ : Boesenbergia rotunda (L.) Mansf. จัดอยู่ในวงศ์ขิง (ZINGIBERACEAE)

สมุนไพรกระชาย มีชื่อท้องถิ่น : มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า ว่านพระอาทิตย์ (กรุงเทพมหานคร), กระชายดำ กะแอน ชิงทราย (มหาสารคาม), จีปู ชีฟู เปาซอเร้าะ เป้าสี่ เป้าะสี่ ระแอน เป้าะซอเร้าะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), ละแอน (ภาคเหนือ), ชิงจิ้น เป็นต้น

ลักษณะของกระชาย

๑.ต้นกระชาย มีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนบริเวณเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยจัดเป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าสั้น แตกหน่อได้ มีรากอวบ เป็นรูปทรงกระบอกหรือรูปทรงไข่อ่อนข้างยาว ปลายเรียว มีความยาวประมาณ ๔-๑๐ เซนติเมตร และกว้างประมาณ ๑-๒ เซนติเมตร ออกเป็นกระจุก ผิวมีสีน้ำตาลอ่อน ส่วนเนื้อในมีสีเหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มักพบขึ้นในป่าดิบร้อนชื้น

๒.ใบกระชาย คือลักษณะของส่วนที่อยู่เหนือดิน มีประมาณ ๒-๗ ใบ ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ ลักษณะเป็นรูปรี ใบยาวประมาณ ๑๒-๕๐ เซนติเมตรและกว้างประมาณ ๕-๑๒ เซนติเมตร โคนใบมนหรือแหลม ส่วนปลายใบเรียวแหลม มีขอบเรียบ เส้นกลางใบ ด้านใบ และกาบใบด้านบนจะเป็นร่อง ส่วนด้านล่างจะนูนเป็นสัน ด้านใบเรียบมีความยาวประมาณ ๗-๒๕ เซนติเมตร ส่วนกาบใบเป็นสีชมพูยาวประมาณ ๗-๒๕ เซนติเมตร ระหว่างก้านใบและกาบใบจะมีลึนใบ

๓.ดอกกระชาย ออกดอกเป็นช่อแบบช่อเชิงลด โดยจะออกที่ยอดระหว่างกาบใบคู่ในสุด มีความยาวประมาณ ๕ เซนติเมตร แต่ละดอกจะมีใบประดับ ๒ ใบ มีสีขาวหรือสีขาวอมชมพูอ่อน ๆ เป็นรูปใบหอกกว้างประมาณ ๘ มิลลิเมตร และยาวประมาณ ๓.๕-๔.๕ เซนติเมตร ที่กลีบเลี้ยงมีสีขาวหรือสีขาวอมชมพูอ่อน โคน

ติดกันเป็นหลอด ยาวประมาณ ๑.๗ เซนติเมตร ปลายจะแยกเป็น ๓ แฉก ส่วนกลีบดอกมีสีขาวหรือสีขาวอมชมพูอ่อน โคนติดกันเป็นหลอด ยาวประมาณ ๖ เซนติเมตร และปลายแยกเป็น ๓ กลีบ เป็นรูปใบหอก มีขนาดไม่เท่ากัน กลีบใหญ่มี ๑ กลีบ กว้างประมาณ ๗ มิลลิเมตรและยาวประมาณ ๑.๘ เซนติเมตร ส่วนอีก ๒ กลีบจะมีขนาดเท่ากัน กว้างประมาณ ๕ มิลลิเมตร และยาวประมาณ ๑.๕ เซนติเมตร มีเกสรตัวผู้อยู่ ๖ อัน แต่มี ๕ อันที่เปลี่ยนไปมีลักษณะเหมือนกลีบดอก โดย ๒ กลีบบนมีสีชมพู รูปไข่กลับขนาดเท่ากัน มีความกว้างประมาณ ๑.๒ เซนติเมตร และยาวประมาณ ๑.๗ เซนติเมตร ส่วนอีก ๓ กลีบล่างมีสีชมพูติดกันเป็นกระพุ่ม มีความกว้างประมาณ ๒ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๒.๗ เซนติเมตร และที่ปลายจะแผ่กว้างประมาณ ๒.๕ เซนติเมตร มีสีชมพูหรือสีม่วงแดงเป็นเส้นอยู่เกือบทั้งกลีบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตรงกระเปาะและปลายกลีบ จะมีเกสรตัวผู้ที่สมบูรณ์อยู่ ๑ อัน ก้านชูอับเรณูหุ้มก้านเกสรตัวเมีย

๔. ผลกระชาย ผลแก่จะแตกเป็น ๓ เสี่ยง มีเมล็ดค่อนข้างใหญ่ กระชาย มีอยู่ด้วยกัน ๓ ชนิด คือ กระชายดำ กระชายแดง และกระชายเหลือง (แต่ในบทความนี้เราจะพูดถึงกระชายเหลืองครับ) โดยกระชายเป็นพืชสมุนไพรที่คนไทยต่างรู้จักกันเป็นอย่างดี สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลากหลายเมนู โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการนำมาใช้เป็นส่วนผสมสำคัญในแกงป่า หรือผัดต่าง ๆ โดยส่วนที่นิยมนำมาใช้ประกอบอาหารกันมากที่สุดคือ รากสะสมอาหาร หรือที่เรียกว่า "นมกระชาย" ซึ่งรากกระชายนี้จะมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว สามารถใช้เป็นผักจิ้มได้โดยตรง แต่คนส่วนใหญ่มักจะนิยมนำมาใช้เป็นเครื่องแกงซะมากกว่า เพราะมีคุณสมบัติในการช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์เนื้อปลาได้เป็นอย่างดี กระชายที่นิยมใช้กันก็คือกระชายเหลืองและกระชายดำ ซึ่งกระชายดำปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยม จนทำให้กระชายเหลืองถูกลดความสำคัญลงไป แต่ว่ากันว่าในด้านสรรพคุณทางยาสมุนไพร กระชายเหลืองนั้นดีกว่ากระชายดำ เพราะบางทีเราก็คิดไปเองว่าสมุนไพรถ้าเป็นสีเข้มกว่าก็น่าจะมีประโยชน์มากกว่า แถมกระชายดำยังได้รับการโปรโมททางการตลาดอย่างต่อเนื่อง ทำให้คนทั่วไปหลงคิดว่ากระชายดำนั้นดีกว่ากระชายเหลืองนั่นเอง สมุนไพรกระชาย มีสรรพคุณทางยานานับประการ จนได้ชื่อในวงการแพทย์แผนไทยว่าเป็น "โสมไทย" เนื่องจากกระชายกับโสมมีความคล้ายคลึงกันหลายอย่าง เช่น สรรพคุณในการบำรุงกำลังและเสริมสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของสมุนไพรทั้งสองชนิด ทั้งกระชายและโสมต่างก็เป็นพืชที่มีส่วนสะสมอาหารที่ใช้เป็นยาอายุวัฒดินเหมือนกัน แล้วยังสามารถเรืองแสงในที่มืดได้เหมือนกันด้วย และในเรื่องของลักษณะที่คล้ายกับรูปร่างมนุษย์เหมือน ๆ กัน ซึ่งบางครั้งเราจะเรียกโสมว่า "โสมคน" และเรียกกระชายว่า "นมกระชาย" (เนื่องจากกระชายมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับนมผู้หญิงนั่นเอง และบางครั้งก็ดูคล้ายเพศชาย จึงเกิดความเชื่อที่ว่ามันน่าจะมีความเกี่ยวข้องในเรื่องสรรพคุณทางเพศ)

สรรพคุณของกระชาย

๑. กระชายมีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ
๒. ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (ใบ)
๓. กระชายเหลืองมีสรรพคุณช่วยแก้ลมวิงเวียน แน่นหน้าอก
๔. ช่วยบำรุงกำลัง เสริมสมรรถภาพทางเพศ บำบัดโรคคนกเขาไม่ขันหรือโรคอีดี (Erectile Dysfunctional หรือ ED) (เหง้าใต้ดิน)
๕. ช่วยบำรุงหัวใจ ด้วยการใช้เหง้าและรากของกระชายนำมาปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด นำมาหั่นตากแห้งแล้วบดจนเป็นผง และให้ใช้ผงแห้งที่เตรียมไว้ประมาณ ๑ ช้อนชา นำมาชงกับน้ำร้อนครึ่งถ้วยชา แล้วรับประทานเพียงครั้งเดียว (เหง้า, ราก)
๖. ช่วยบำรุงกระดูก ช่วยทำให้กระดูกไม่เปราะบาง
๗. ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย
๘. ช่วยบำรุงกำหนด แก้อาการกามตายด้าน (เหง้าใต้ดิน)
๙. ช่วยบำรุงสมอง เพราะช่วยทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนกลางได้ดีมากขึ้น
๑๐. ช่วยปรับสมดุลของความดันโลหิตในร่างกาย ช่วยลดความดันโลหิตเมื่อความดันโลหิตสูง แต่เมื่อความดันโลหิตต่ำก็จะช่วยทำให้ความดันเพิ่มขึ้นจนเป็นปกติ
๑๑. สรรพคุณกระชายช่วยแก้โลหิตเป็นพิษ (ใบ)
๑๒. กระชายมีสรรพคุณทางยาช่วยแก้โรคในปากและคอ เช่น ปากเปื่อย ปากแห้ง ปากเป็นแผล (ใบ, เหง้า)
๑๓. ช่วยแก้ฝ้าขาวในปาก ด้วยการใช้กระชายที่ล้างสะอาดนำมาบดแบบไม่ต้องปอกเปลือก แล้วใส่ในโถปั่นพอหยาบ แล้วนำมาใส่ขวดปิดฝาแช่ไว้ในตู้เย็น แล้วนำมากินก่อนอาหารครั้งละ ๑ ช้อนชาเล็ก กินวันละ ๓ มื้อก่อนอาหารประมาณ ๑๕ นาที ประมาณ ๑ อาทิตย์ (ราก)
๑๔. เหง้าใต้ดินมีรสเผ็ดร้อนและขม มีสรรพคุณช่วยแก้อาการปวดท้อง มวนในท้อง อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ด้วยการใช้เหง้าและรากประมาณครึ่งกำมือ ถ้าสดให้ใช้ประมาณ ๕-๑๐ กรัม แต่ถ้าเป็นแห้งให้ใช้ประมาณ ๓-๕ กรัม แล้วนำมาต้มเอาน้ำดื่มแก้อาการ หรือนำมาใช้ปรุงเป็นอาหารไว้รับประทานก็ได้เช่นกัน (เหง้าใต้ดิน)
๑๕. ช่วยแก้อาการท้องร่วง ท้องเดิน ด้วยการใช้เหง้าสด ๑-๒ เหง้า ใช้เหง้าที่ปิ้งไฟแล้วนำมาฝนหรือตำผสมกับน้ำปูนใส หรือจะคั้นให้ข้น ๆ แล้วนำมารับประทานครั้งละ ๑-๒ ช้อนชาก็ได้ (เหง้า, ราก)
๑๖. ช่วยแก้บิด โดยใช้เหง้าสดประมาณ ๒ เหง้า นำมาบดจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส คั้นเอาแต่น้ำมาดื่ม (เหง้าสด)
๑๗. ช่วยรักษาอาการท้องเดินในเด็ก (เหง้า, ราก)
๑๘. รากกระชายมีสรรพคุณช่วยแก้โรคกระเพาะ (ราก)
๑๙. ช่วยแก้อาการบิดมูกเลือด (เหง้า, ราก)
๒๐. ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้อาการปัสสาวะพิการ (เหง้า, ราก)

๒๑. ช่วยบำรุงตับและไตให้แข็งแรง ช่วยรักษาโรคไต ช่วยทำให้ไตทำงานได้ดียิ่งขึ้น

๒๒. ช่วยป้องกันไทรอยด์เป็นพิษ

๒๓. ช่วยรักษาอาการกระเพาะปัสสาวะเกร็ง ซึ่งในกรณีนี้อาจจะต้องใช้เม็ดบัวที่ต้มแล้วนำมา
รับประทานร่วมด้วย

๒๔. ช่วยแก้อาการไส้เลื่อนในเพศชาย

๒๕. ช่วยควบคุมไม่ให้ต่อมลูกหมากโต

๒๖. ช่วยบำรุงมดลูกของสตรี ป้องกันไม่ให้มดลูกโต

๒๗. แก้อาการตกขาว ช่วยขับระดูขาวของสตรี (เหง้า)

๒๘. ช่วยขับน้ำคาวปลาของสตรีหลังคลอดบุตร

๒๙. ใช้เป็นยารักษาโรคผิวหนังด้วย การใช้เหง้าสดประมาณ ๖๐ กรัม (๖-๘ เหง้า) นำมาผสมกับเนื้อ
มะขามเปียกประมาณ ๖๐ กรัม เกลือแกง ๓ ช้อนแกง และนำมาตำแล้วต้มกับน้ำ ๖ แก้ว แล้วเคี่ยวจนเหลือ ๒
แก้ว นำมารับประทานครั้งละครึ่งแก้วก่อนนอน แล้วรับประทานติดต่อกันประมาณ ๑ เดือนจนกว่าจะหาย
(เหง้าใต้ดิน)

๓๐. ใบช่วยถอนพิษต่าง ๆ (ใบ)

๓๑. ช่วยแก้อาการปวดเมื่อย ด้วยการใช้เหง้าหรือรากแก่ ๆ นำมาหั่นเป็นแว่นบาง ๆ แล้วนำไปตากแห้ง
และนำมาชงกับน้ำดื่ม (ราก, เหง้า)

๓๒. ช่วยบำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง

๓๓. เหง้าและรากใช้เป็นยาภายนอก สรรพคุณช่วยรักษาซีกกลาก ซึ่เกลื้อน (เหง้า, ราก)

๓๔. ช่วยรักษาโรคน้ำกัดเท้า ด้วยการใช้รากกระชายทั้งเปลือกมาล้างแล้วผึ่งให้แห้ง ผานเป็นแว่น ๆ
และนำไปทอดให้เป็นผงหยาบ ๆ และใช้น้ำมันมะกอกหรือน้ำมันมะพร้าวมาอุ่นในหม้อใบเล็ก ๆ เติมผงกระชาย
ใช้น้ำมัน ๓ เท่าของปริมาณกระชาย แล้วนำมาหุงด้วยไฟอ่อน ๆ ราว ๑๕-๒๐ นาที แล้วกรองกระชายออก เก็บ
น้ำมันไว้ในขวดแก้วสีชา นำมาใช้ทาบริเวณที่เป็น (ราก)

๓๕. ช่วยแก้อาการคันหนังศีรษะจากเชื้อรา ด้วยการใช้น้ำมันดังกล่าว (จากสูตรรักษาโรคน้ำกัดเท้า)
นำมาเข้าสู่ตราทำเป็นแชมพูสระผม หรือจะใช้น้ำมันกระชายโกรกผสมแล้วนวดให้เข้าหนังศีรษะก็ได้ แล้วค่อยล้าง
ออก (น้ำมันกระชาย)

๓๖. ช่วยรักษาฝีด้วยการใช้เหง้ากับรากมาตำให้ละเอียดแล้วนำมาทาหัวฝีที่บวม จะทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น
(เหง้า, ราก)

๓๗. เหง้ามีฤทธิ์ในการช่วยต้านเชื้อราที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคผิวหนังและโรคในช่องปากดี
พอสมควร (เหง้า)

๓๘. กระชายมีสารที่ออกฤทธิ์ช่วยต้านการก่อการกลายพันธุ์ โดยการบริโภครากกระชายสามารถช่วยลด
ความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้

๓๙. กระชายมีสารที่ออกฤทธิ์ทำให้อนุมูลอิสระเป็นกลาง จึงมีผลช่วยลดความเสียหายของการเกิด
อนุมูลอิสระภายในร่างกายได้

๔๐. ธรรมชาติช่วยด้านการอักเสบ การบริโภคกระชายเป็นประจำอาจได้ผลคล้ายกับการรับประทานยาแอสไพรินและอาจช่วยป้องกันการเกิดโรคที่มีสาเหตุมาจากการอักเสบเรื้อรังภายในร่างกายได้

๔๑. งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ร่วมกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้ศึกษาพบว่าสารสกัดจากกระชายสามารถช่วยด้านการเสื่อมของกระดูกอ่อนในหลอดทดลองได้ และได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

๔๒. งานวิจัยในประเทศกานาพบว่าสาร Pinostrobin จากรากและใบมีฤทธิ์ช่วยต้านเชื้อ Plasmodium falciparum ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมาลาเรีย

๔๓. งานวิจัยของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์พบว่าสารสกัดคลอโรฟอร์มและเมทานอลจากรากของกระชายมีฤทธิ์ในการต้านการเจริญเติบโตของเชื้อ Giardia intestinalis ซึ่งเป็นพยาธิเซลล์เดียวในลำไส้ที่ก่อให้เกิดภาวะท้องเสีย ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างมากสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง

๔๔. งานวิจัยของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยพบว่าสาร Pinostrobin, Pinocembrin, Panduratin A และ Alpinetin ของกระชายนั้นมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียได้หลายชนิด

ประโยชน์ของกระชาย

๑. ประโยชน์กระชาย สามารถนำมาทำเป็นน้ำกระชายปั่น ดื่มเพื่อเพิ่มความสดชื่น บำรุงร่างกาย ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าได้เป็นอย่างดี

๒. น้ำกระชายช่วยทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่ายิ่งขึ้น ช่วยทำให้เหนื่อยลง

๓. ช่วยทำให้เส้นผมแข็งแรง เปลี่ยนผมขาวให้กลับเป็นดำ ช่วยทำให้ผมบางกลับมามาหนาขึ้น และช่วยแก้ปัญหาผมหงอก ผมร่วงได้

๔. รากนำมาใช้เป็นเครื่องแกงในการประกอบอาหาร ช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อและปลาได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งปลาตุ๋ก ปลาไหล ปลาอุลา เป็นต้น และยังทำให้อาหารมีกลิ่นและรสที่หอมแบบ เป็นเอกลักษณ์อีกด้วย

๕. รากกระชายสามารถช่วยไล่แมลงได้ ด้วยการนำตะไคร้ ข่า หอมแดง ใบสะเดาแก่ นำมาตำผสมกัน แล้วใช้ผสมกับน้ำฉีดในบริเวณที่มีแมลงรบกวน

วิธีทำน้ำกระชาย

๑. การทำน้ำกระชายให้เตรียมวัตถุดิบดังนี้ กระชายเหลืองสดครึ่งกิโล (หรือจะใช้สูตรผสมก็ได้ โดยใช้กระชายเหลือง ๕ ส่วน กระชายดำ ๑ ส่วน และกระชายแดง ๑ ส่วน) / น้ำผึ้ง / น้ำมะนาว / น้ำเปล่าต้มสุกที่ทิ้งไว้จนเย็น

๒. ขั้นตอนแรกให้นำกระชายมาล้างให้สะอาด ตัดรากที่กรูกรังออก ตัดหัวและท้ายทิ้งไป ถ้าขูดเปลือกออกบ้างก็จะดีมาก

๓. เมื่อเสร็จแล้วนำมาหั่นเป็นท่อน ๆ เพื่อให้ง่ายต่อการนำมาปั่น

๔. ให้เตรียมผ้าขาวบางรองด้วยกระชอนไว้ให้พร้อม

๕. นำกระชายที่เตรียมไว้ใส่ในโถปั่นและผสมกับน้ำเปล่าต้มสุกพอประมาณ แล้วปั่นจนละเอียด

๖. เสร็จแล้วให้เทใส่กระชอนที่เตรียมไว้ ถ้าน้ำน้อยก็ให้ผสมน้ำเปล่าลงไปอีก แล้วคั้นเอาแต่น้ำเท่านั้น

๗. ทีนี้เราก็จะได้น้ำกระชายเหลืองสด ๆ ซึ่งสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นานเป็นเดือน

๘.เมื่อจะดื่มก็เพียงแค่นำมาผสมกับน้ำมะนาว น้ำผึ้งในถ้วยแล้วคนให้เข้ากัน แล้วจึงใส่น้ำกระชายตามลงไป

๙.เมื่อผสมจนรสชาติกลมกล่อมตามที่ต้องการแล้วก็ป็นอันเสร็จ

๑๐.แต่ถ้ากลัวว่ากลิ่นกระชายจะแรงไป ก็สามารถใช้ใบบัวบกหรือใบโหระพามาปั่นรวมกันก็ได้ตามใจชอบ เพราะไม่มีส่วนผสมที่เป็นสูตรตายตัวเท่าไร

ต้นเห็อกปลาหมอ



ชื่อสมุนไพร เห็อกปลาหมอ

ชื่ออื่นๆ/ชื่อท้องถิ่น แก้มหมอ(สตูล), อีเกร็ง(ภาคกลาง), แก้มหมอเล(กระบี่), นางเกร็ง, จะเกร็ง ฯลฯ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Acanthus ebracteatus* Vahl. (เห็อกปลาหมอดอกสีขาว) *Acanthus ilicifolius* L. var. *ilicifolius* (เห็อกปลาหมอดอกสีม่วง)

ชื่อสามัญ SeaHolly

วงศ์ ACANTHACEAE

ถิ่นกำเนิดเห็อกปลาหมอ เห็อกปลาหมอนับว่าเป็นสมุนไพรพื้นถิ่นของไทยเราเพราะมีประวัติในการนำมาใช้เป็นยาสมุนไพรมาตั้งแต่โบราณแล้ว ซึ่งเห็อกปลาหมอนี้เป็นพรรณไม้ที่มักขึ้นกลางแจ้งและมักจะพบมากในบริเวณป่าชายเลน หรือตามพื้นที่ชายน้ำริมฝั่งคลอง เจริญเติบโตได้ดีในที่ร่มและมีความชื้นสูง หรือในแถบที่ดินเค็มและไม่ชอบที่ดอน แถบภาคอีสานก็มีรายงานว่าปลูกได้เช่นกัน เห็อกปลาหมอ พบอยู่ ๒ พันธุ์ คือ ชนิดดอกสีขาว *Acanthus ebracteatus* Vahl พบมากในภาคกลางและภาคตะวันออก ชนิดดอกสีม่วง *Acanthus ilicifolius* L. พบทางภาคใต้ อีกทั้งเห็อกปลาหมอยังเป็นพันธุ์ไม้ขึ้นชื่อของจังหวัดสมุทรปราการอีกด้วย

ประโยชน์และสรรพคุณเห็อกปลาหมอ

๑. แก้น้ำเหลืองเสีย
๒. ช่วยบำรุงรักษารากผม แก้ประดง
๓. เป็นยาอายุวัฒนะ
๔. รักษาตกขาว ระดูขาวของสตรี
๕. แก้ไข้ ลมพิษผื่น แก้ฝีทราง
๖. ใช้เป็นยาขับพยาธิ
๗. เป็นยาแก้ไอ

๘. ขับเลือด แก้ฝี

๙. รักษาโรคผิวหนังจำพวกพุพอง น้ำเหลืองเสีย

๑๐. เป็นยาแก้โรคงูสวัด

๑๑. บำรุงประสาท

๑๒. แก้หอบหืด

๑๓. ขับเสมหะ

๑๔. แก้มะเร็ง

๑๕. ช่วยในการเจริญอาหาร

๑๖. ช่วยให้เลือดลดปกติ

๑๗. รักษาปอดบวม

๑๘. ช่วยรักษาวัณโรค

๑๙. ช่วยแก้โรคกระเพาะ

๒๐. ช่วยแก้ประจำเดือนมาไม่เป็นปกติของสตรี

๒๑. ช่วยรักษานิวไนไต

ยาสมุนไพรพื้นบ้าน ใช้ ใบ ต้มกับน้ำดื่ม แก้นิวไนไต ทั้งต้น ๑๐ ส่วน เข้ากับพริกไทย ๕ ส่วน ทำเป็นยาลูกกลอน แก้โรคกระเพาะ ขับเลือด เป็นยาอายุวัฒนะ ทั้งต้น ใช้รักษาแผลฝีหนอง ใช้ ใบและต้น แก้กักขาว โดยตำเป็นผงละลายน้ำผึ้ง หรือน้ำมันงา ปั้นเป็นลูกกลอนรับประทาน

รูปแบบและขนาดวิธีใช้

• ยับยั้งโรคมะเร็งต้านมะเร็ง นำเหงือกปลาหมอทั้ง ๕ ส่วน (ราก, ต้น, ใบ, ผล, เมล็ด) มาต้มกับน้ำ ดื่มรับประทาน

• รักษาประจำเดือนมาผิดปกติ นำทั้งต้นมาตำผสมกับน้ำมันงาและน้ำผึ้งนำมารับประทาน

• แก้ผื่นคัน นำใบและต้นสดประมาณ ๓-๔ กำมือ นำมาสับต้มน้ำอาบเป็นประจำ ๓-๔ ครั้ง

• แก้ไข้หนาวสั่น นำทั้งต้นมาตำผสมกับขิง

• แก้ผิวแตกทั้งตัว นำทั้งต้นของเหงือกปลาหมอ ๑ ส่วน และตีปัส ๑ ส่วน ใช้ผสมกันบดให้เป็นผงชงกับ

น้ำร้อนดื่มแก้อาการ

• ขับเสมหะ บำรุงประสาท แก้ไอ แก้หืด รักษาเมุตกิดระดูขาว นำรากมาต้มกับน้ำ ดื่มรับประทาน

• รักษาโรคผิวหนัง ขับน้ำเหลืองเสียแก้แผลพุพอง เป็นฝีบ่อยๆ นำต้น ใบและเมล็ดต้มกับน้ำอาบ

• แก้ไขข้ออักเสบ แก้ปวดต่างๆ นำใบมาต้มกับน้ำ ดื่มรับประทาน

• ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้อายุยืน ร่างกายแข็งแรง เลือดลมไหลเวียนดี เส้นเลือดไม่อุดตัน บำรุงผิวพรรณ ด้วยการใช้ทั้งต้นเหงือกปลาหมอนำมาตำผสมกับพริกไทยในอัตราส่วน ๒:๑ แล้วคลุกเคล้าผสมกับน้ำผึ้ง ปั้นเป็นยาลูกกลอนไว้รับประทาน

• ช่วยแก้โรคกระษัย อาการชูบผอมเหลืองทั้งตัว ด้วยการใช้น้ำทั้งต้นของเหงือกปลาหมอนำมาตำเป็นผงกินทุกวัน

• แก้อาการร้อนทั้งตัว เจ็บระบบทั้งตัว ตัวแห้ง เวียนศีรษะ หน้ามืดตามัว มือตายตีนตาย ด้วยการใช้ทั้งต้นของเหงือกปลาหมอและเปลือกมะรุ่ยอย่างละเท่ากัน ใส่หม้อต้มผสมกับเกลือเล็กน้อย หมก ๓ คำ เปี้ย ๓ ตัว วางบนปากหม้อ แล้วใช้ฟืน ๓๐ ดุ้น ต้มกับน้ำเดือดจนงวดแล้วยกลง เมื่อเสร็จให้กลิ่นใจกินขณะอุ่น ๆ จนหมด อาการก็จะดีขึ้น

• รากช่วยแก้และบรรเทาอาการไอ หรือจะใช้เมล็ดนำมาต้มดื่มแก้อาการไอก็ได้เช่นกัน

• แก้อาการไอ เมล็ดใช้ผสมกับดอกมะเฟือง เปลือกอบเชย น้ำตาลกรวด นำมาต้มรวมกันแล้วเอาแต่น้ำมากินเป็นยาแก้ไอ

• ช่วยแก้โรคกระเพาะ ด้วยการใช้ทั้งต้นและพริกไทย (๑๐:๕ ส่วน) ตำผสมปั้นเป็นยาลูกกลอน

• ช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวาร ด้วยการใช้ต้นเหงือกปลาหมอกับขมิ้นอ้อย นำมาตำละลายกับน้ำแล้วทาบริเวณที่เป็นริดสีดวง หรือจะใช้ปรุงรกับฟ้าทะลายโจร ใช้รมหัวริดสีดวงก็ได้

ในปัจจุบันเหงือกปลาหมอ มีการผลิตเป็นผลิตภัณฑ์ยาแคปซูลสมุนไพรเหงือกปลาหมอ ยาขงสมุนไพร และยาเม็ด มีสรรพคุณใช้รักษาโรคผิวหนังอีกทั้งเหงือกปลาหมอยังเป็นสมุนไพรที่ใช้ในการอบตัว คือ การอบตัวด้วยไอน้ำที่ได้จากการต้มสมุนไพร และการอบเปียกแบบเข้ากระโจม โดยเหงือกปลาหมอสรรพคุณสำหรับรักษาโรคผิวหนัง นอกจากนี้เหงือกปลาหมอยังเป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางต่างๆ เช่น ผลิตภัณฑ์เปลี่ยนสีผมและสบูสมุนไพร เป็นต้น





ลักษณะทั่วไปเหงือกปลาหมอ

•ต้นเหงือกปลาหมอ เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง มีความสูงประมาณ ๑-๒ เมตร ลำต้นแข็ง มีหนามอยู่ตามข้อของลำต้น ข้อละ ๔ หนาม ลำต้นกลม กลวง ตั้งตรง มีสีขาวอมเขียว ลำต้นมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๑.๕ เซนติเมตร

•ใบเหงือกปลาหมอ ใบเป็นใบเดี่ยว ลักษณะของใบมีหนามคมอยู่ริมขอบใบและปลายใบ ขอบใบเว้าเป็นระยะ ๆ ผิวใบเรียบเป็นมันลื่น แผ่นใบสีเขียว เส้นใบสีขาว มีเกลือบสีขาวเป็นแนวก้างปลา เนื้อใบแข็งและเหนียว ใบกว้างประมาณ ๔-๗ เซนติเมตร และยาวประมาณ ๑๐-๒๐ เซนติเมตร ใบจะออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน ก้านใบสั้น

•ดอกเหงือกปลาหมอ ออกดอกเป็นช่อตั้งตามปลายยอด ยาวประมาณ ๔-๖ นิ้ว ทั้งนี้สีของดอกขึ้นอยู่กับพันธุ์ของต้นเหงือกปลาหมอคือ ดอกมีทั้งพันธุ์ดอกสีม่วง หรือสีฟ้า และพันธุ์ดอกสีขาว แต่ลักษณะอื่นๆเหมือนกันคือ ที่ดอกมีกลีบรองดอกมี ๔ กลีบ กลีบแยกจากกัน ส่วนกลีบดอกเป็นท่อปลายบานโต ยาวประมาณ ๒-๔ เซนติเมตร บริเวณกลางดอกจะมีเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมียอยู่

•ผลเหงือกปลาหมอ ลักษณะของผลเป็นฝักสีน้ำตาล ลักษณะของฝักเป็นทรงกระบอกกลมรี รูปไข่ ยาวประมาณ ๒-๓ เซนติเมตร เปลือกฝักมีสีน้ำตาล ปลายฝักป้าน ข้างในฝักมีเมล็ด ๔ เมล็ด

การขยายพันธุ์เหงือกปลาหมอ

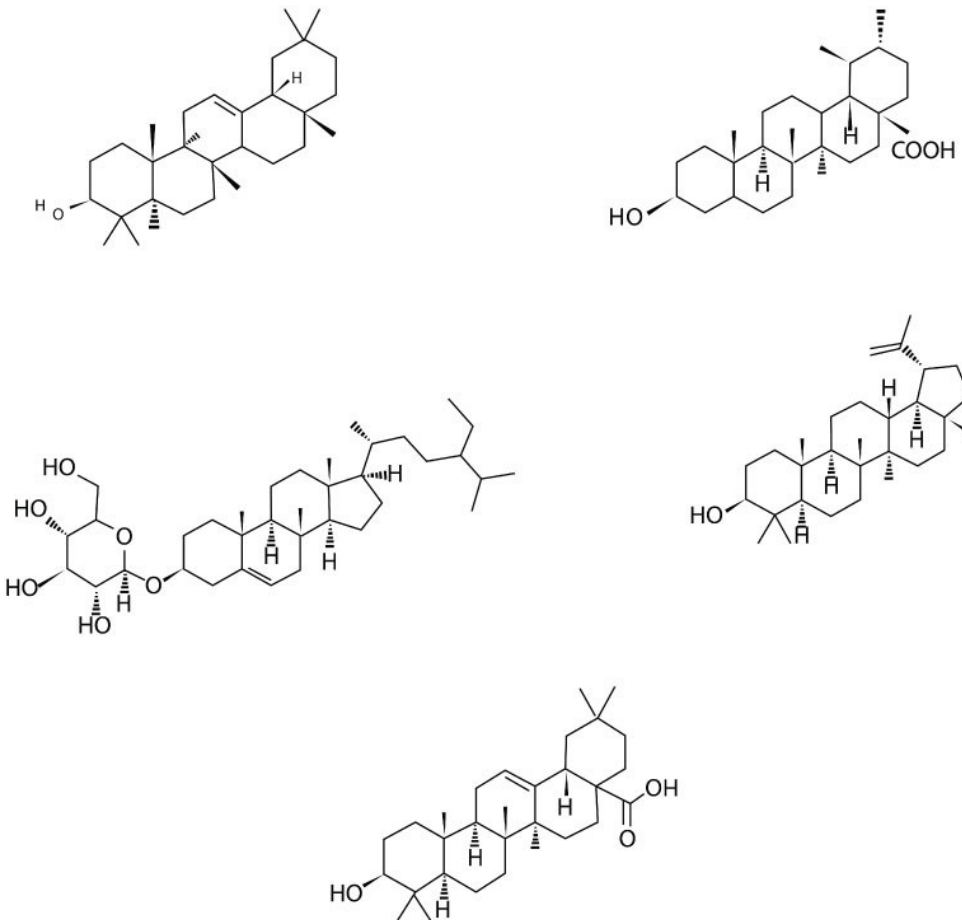
เหงือกปลาหมอสามารถขยายพันธุ์ได้ด้วยวิธีการเพาะเมล็ดและการใช้กิ่งปักชำ แต่วิธีที่เป็นที่นิยมและได้ผลผลิตที่ดี คือ การใช้กิ่งปักชำ นำกิ่งที่ไม่แก่และไม่อ่อนจนเกินไป อายุ ๑-๒ ปี มาชำลงในดินโคลน คอยรด

น้ำให้ชุ่ม ประมาณ ๒ เดือน จะงอกราก จึงทำการย้ายปลูก ก่อนปลูกควรเตรียมแปลงปลูก ระยะปลูก ๘๐x๘๐ ซม. รองกันหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก ใส่ปุ๋ยคอกหว่านรอบโคนต้นปีละ ๒ ครั้งๆ ละ ๑ กก./ต้น ใส่ปุ๋ยบ่อยขึ้นในกรณีที่เก็บเกี่ยวผลผลิตบ่อย ทำให้ต้นโทรม ใบเป็นสีเหลือง กำจัดวัชพืชดูแลรักษาแปลงให้สะอาด หลังปลูก ๑ ปี จึงจะเก็บผลผลิต โดยตัดกิ่งให้หมดทั้งต้น (ต่อ) ให้เหลือความยาวครึ่งหนึ่ง เพื่อแตกใหม่ในปีต่อไป กิ่งที่ได้นำมาสับเป็นท่อนๆ ละ ๖ นิ้ว นำไปตากแดดจนแห้งดี หรืออบแห้ง กิ่งและใบสด ๓ กก. จะตากแห้งได้ ๑ กก. และผลผลิตจากต้นอายุ ๑ ปี จำนวน ๔ ต้น (กอ) จะมีน้ำหนักสด ๑ กก.

องค์ประกอบทางเคมี

ในใบพบสาร : alpha-amyrin, beta-amyrin, ursolic acid apigenin-๗-O-beta-D-glucuronide, methyl apigenin-๗-O-beta-glucuronate campesterol, ๒๘-isofucosterol, beta-sitosterol ในรากพบสาร : benzoxazoline-๒-one, daucosterol, octacosan-๑-ol, stigmasterol ทั้งต้นพบสาร : acanthicifoline, lupeol, oleanolic acid, quercetin, isoquercetin, trigonelline, dimeric oxazolinone

รูปภาพองค์ประกอบทางเคมีของเหงือกปลาหมอ



การศึกษาทางเภสัชวิทยา

ฤทธิ์ลดการอักเสบ ทดสอบน้ำสกัดจากใบแห้ง ความเข้มข้น ๕๐๐ มกก./มล. กับหนูขาว พบว่า สารสกัดดังกล่าวมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ โดยไปยับยั้งการสร้าง leukotriene B-๔ แต่สารสกัดนี้ไม่มีฤทธิ์เป็น serotonin antagonist เมื่อเร็วๆ นี้ มีงานวิจัยว่าสารสกัดด้วยเอทานอลจากทั้งต้น ขนาด ๕๐๐ มกก./มล. มีฤทธิ์ยับยั้ง ๕-lipoxygenase activity ด้วยกลไกในการลดการสร้าง leukotriene B-๔ ถึง ๖๔% และสารสกัดด้วยน้ำ ขนาด ๕๐๐ มกก./มล. ลดได้ ๔๔%และมีการวิเคราะห์สารสำคัญของเหงือกปลาหมอ ดอกม่วงที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ พบว่าสารนั้นเป็นพวก dimeric oxazolinone ที่มีสูตรโครงสร้างเป็น ๕,๕C-bis-benzoxazoline-๒,๒C-dione

ฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียมีการทดสอบสารสกัดเอทานอล (๙๐%) จากทั้งต้นแห้ง (ไม่ทราบความเข้มข้น) กับ *Staphylococcus aureus* พบว่าสารสกัดนี้ไม่มีฤทธิ์ แต่การทดสอบเมล็ดเหงือกปลาหมอ พบว่ามีฤทธิ์ต้านเชื้อ *S. aureus*

ฤทธิ์ต้านการเกิดออกซิเดชัน มีการทดสอบสารสกัดอัลกอฮอล์จากใบของเหงือกปลาหมอดอกม่วง พบว่าสารสกัดนี้มีฤทธิ์ต้านการเกิดอนุมูลอิสระหลายชนิด เช่น superoxide radical, hydroxyl radical, nitric oxide radical และ lipid peroxide เป็นต้น นอกจากนี้สารสกัดจากส่วนผลด้วยเมทานอล เมื่อทดสอบในหนูถีบจักร พบฤทธิ์ต้านการเกิดอนุมูลอิสระ โดยมีขนาดที่ยับยั้งได้ ๕๐% (IC_{๕๐}) คือ ๗๙.๖๗ มกค./มล. และพบฤทธิ์ยับยั้งการเกิด lipid peroxide โดยขนาดที่ยับยั้งได้ ๕๐% (IC_{๕๐}) คือ ๓๘.๔ มกค./มล.

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มภูมิคุ้มกัน มีการนำสารสกัดน้ำอย่างหยาบจากรากของเหงือกปลาหมอมาทำให้กึ่งบริสุทธิ์ โดยวิธี gel filtration (Sephadex G-๒๕) เพื่อศึกษาฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกันที่มีต่อ mononuclear cell (PMBC) ของคนปกติ ๒๐ ราย โดยวัดผลการศึกษาจาก Hm-thymidine uptake พบว่า สารสกัดกึ่งบริสุทธิ์ของเหงือกปลาหมอดอกม่วง ที่ความเข้มข้นต่ำ (๑๐ มกค./มล.) สามารถกระตุ้นการแบ่งตัวของ lymphocytes ได้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ (P < ๐.๐๕)

การศึกษาทางพิษวิทยา

หลักฐานความเป็นพิษและการทดสอบความเป็นพิษ

เมื่อให้สารสกัดลำต้นแห้งด้วยปิโตรเลียมอีเทอร์ ขนาดความเข้มข้น ๕ ซีซี/จานเพาะเชื้อ ไม่ทำให้เกิดการก่อกลายพันธุ์ ใน *Salmonella typhimurium* TA๙๘ และ TA๑๐๐ แต่เมื่อให้สารสกัดด้วยน้ำจากรากกับหนูเพศเมียขนาด ๒.๗ และ ๑๓.๕ ก./กก. เป็นเวลา ๑๒ เดือน พบความเป็นพิษต่อตับในหนูทดลอง หลักฐานความเป็นพิษและยังมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการทดสอบความเป็นพิษของเหงือกปลาหมออีกหลายชิ้นระบุว่า เมื่อฉีดสารสกัดพืชทั้งต้นด้วยเอทานอล (๙๐%) เข้าทางช่องท้องของหนูถีบจักร ขนาดที่ทำให้หนูตายเป็นจำนวนครึ่งหนึ่ง (LD_{๕๐}) มีค่ามากกว่า ๑ ก./กก. ส่วนสารสกัดใบด้วยเมทานอลและน้ำ (๑:๑) ฉีดเข้าช่องท้องหนูถีบจักรเพศผู้ ค่า LD_{๕๐} มีค่ามากกว่า ๑ ก./กก. และสารสกัดจากใบร่วมกับต้นด้วยเมทานอลและน้ำ (๑:๑) ฉีดเข้าช่องท้องหนูถีบจักรเพศผู้เช่นเดียวกัน ค่า LD_{๕๐} เท่ากับ ๗๕๐ มก./กก. สารสกัดจากต้นด้วยเมทานอลและน้ำ (๑:๑) ค่า LD_{๕๐} มีค่ามากกว่า ๑ ก./กก. เมื่อรอกสารสกัดใบร่วมกับก้านใบ ลำต้น รากแห้ง ด้วยน้ำหรือน้ำร้อน หรือฉีดเข้าช่องท้องของหนูถีบจักร (ไม่ระบุขนาด) ไม่ทำให้เกิดพิษ และเมื่อรอกสารสกัดรากแห้งด้วยน้ำให้หนูถีบจักร ในขนาด ๐.๐๑๓ มก./สัตว์ทดลอง ไม่พบพิษ อีกทั้งมีการศึกษาถึงพิษของเหงือกปลาหมอดอกม่วงแบบเฉียบพลันและแบบกึ่งเฉียบพลันในหนูพันธุ์สวิส โดยใช้ส่วนสกัดจากใบและรากแยกกัน ในขนาดความเข้มข้นต่างๆ พบว่า สารสกัดดังกล่าวไม่มีพิษอย่างเฉียบพลัน แต่การใช้เหงือกปลาหมอ ในขนาดสูงๆ เป็นเวลานานอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงต่อระบบทางเดินปัสสาวะได้ รวมถึงมีการทดสอบนำสารสกัดจากรากเหงือกปลาหมอกับ mononuclear cell (PMBC) ของคนในหลอดทดลองโดยใช้สารสกัดอย่าง

หยาบ พบว่าสารสกัดดังกล่าว ขนาด ๑๐๐ มคก./มล. เป็นพิษต่อ PBMC ($P < ๐.๐๕$) แต่เมื่อนำสารสกัดหยาบ มาทำให้กึ่งบริสุทธิ์โดยวิธี gel filtration (Sephadex G-๒๕) พบว่าสารสกัดกึ่งบริสุทธิ์ที่ได้ไม่เป็นพิษต่อ PMBC ที่เลี้ยงไว้ในหลอดทดลองถึงแม้จะใช้ในความเข้มข้น ๑,๐๐๐ มคก./มล. การต้านการฝังตัวของตัวอ่อนให้สารสกัดเอทานอล (๙๐%) ขนาด ๑๐๐ มก./กก. กับหนูขาวที่ท้อง พบว่าสารสกัดนี้ไม่มีฤทธิ์ต้านการฝังตัวของตัวอ่อน

ข้อเสนอแนะและข้อควรระวัง

แม้ในการศึกษาทางด้านพิษวิทยาและการทดสอบความเป็นพิษของเหงือกปลาหมอทั้งชนิดดอกสีม่วง และชนิดดอกสีขาว จะมีผลการศึกษาบ่งชี้ว่า ไม่มีพิษแต่อย่างไรก็ตาม การใช้สมุนไพรเหงือกปลาหมอก็คคล้ายกับการใช้สมุนไพรชนิดอื่นนั่นก็คือ ไม่ควรใช้ในขนาดและปริมาณที่สูง และใช้เป็นระยะเวลาานาน เพราะอาจจะก่อให้เกิดความผิดปกติหรือผลข้างเคียงต่อระบบต่างๆของร่างกายได้

ต้นหนุมานประสานกาย



หนุมานประสานกาย ชื่อสามัญ Edible-stemmed Vine

หนุมานประสานกาย ชื่อวิทยาศาสตร์ *Schefflera leucantha* R.Vig. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Schefflera kwangsiensis* Merr. ex H.L.Li, *Schefflera tamdaoensis* Grushv. & Skvortsova, *Schefflera tenuis* H.L.Li) จัดอยู่ในวงศ์เล็บครุฑ (ARALIACEAE)

สมุนไพรหนุมานประสานกาย มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า วนอ้อยช้าง (เลย), ชิดชะลั่ง กุชิดชะลั่ง (จันทบุรี) เป็นต้น ลักษณะของต้นหนุมานประสานกาย จัดเป็นพรรณไม้พุ่ม ที่มีลำต้นสูงประมาณ ๑-๔ เมตร ผิวของลำต้นค่อนข้างเรียบเกลี้ยง ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด ตอนกิ่ง และปักชำ เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกประเภท ต้องการน้ำและความชื้นปานกลาง และเป็นพรรณไม้กลางแจ้ง



ใบหนุมานประสานกาย ใบเป็นใบประกอบแบบนิ้วมือ ออกเรียงสลับ มีใบย่อยประมาณ ๗-๘ ใบ ลักษณะของใบย่อยเป็นรูปยาวรี รูปวงรี หรือรูปใบหอก ปลายใบเรียวแหลม โคนใบมีหูใบซึ่งจะติดอยู่กับก้านใบพอดี ส่วนริบขอบใบเป็นคลื่นเล็กน้อย ใบมีขนาดกว้างประมาณ ๑.๕-๓ เซนติเมตร และยาวประมาณ ๕-๘ เซนติเมตร พื้นผิวใบเรียบเป็นมัน ส่วนก้านใบย่อยยาวได้ประมาณ ๘-๒๕ มิลลิเมตร



ดอกหนุมานประสาณกาย ออกดอกเป็นช่อ ช่อหนึ่งยาวได้ประมาณ ๓-๕ นิ้ว ลักษณะของดอกย่อยเป็นดอกสี่เหลี่ยมหรือสี่เหลี่ยมและมีขนาดเล็ก ก้านช่อดอกยาวประมาณ ๓-๗ มิลลิเมตร



ผลหนุมานประสาณกาย ผลมีลักษณะเป็นรูปไข่ อวบน้ำ ขนาดของผลมีความกว้างประมาณ ๔-๕ มิลลิเมตร และยาวประมาณ ๕-๖ มิลลิเมตร ผลอ่อนเป็นสีเขียว เมื่อแก่เต็มที่หรือสุกแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีแดงสด



สรรพคุณของหนุมานประสานกาย

๑. ทั้งต้นมีรสหอมเผ็ดปรา่ ขมฝาดเล็กน้อย มีสรรพคุณช่วยทำให้เลือดลมเดินสะดวก (ทั้งต้น)
๒. ใบมีรสหอมเผ็ดปรา่ ขมฝาดเล็กน้อย มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคหอบหืด แพ้อากาศ เป็นภูมิแพ้ ด้วยการใช้ใบสดเล็ก ๆ ๙ ใบ นำมาต้มกับน้ำ ๓ ถ้วยแก้ว แล้วเคี่ยวจนเหลือ ๑ ถ้วยแก้ว ใช้รับประทานก่อนอาหาร วันละ ๒ ครั้ง เข้าและเย็น เป็นเวลา ๗ สัปดาห์ โรคหืดจะหาย (ใบ)
๓. ช่วยรักษาโรคหลอดลมอักเสบ และปอดอักเสบ ด้วยการใช้ใบสดเล็ก ๆ ๙ ใบ นำมาต้มกับน้ำ ๓ ถ้วยแก้ว แล้วเคี่ยวจนเหลือ ๑ ถ้วยแก้ว ใช้รับประทานก่อนอาหารวันละ ๒ ครั้ง เข้าและเย็น เป็นเวลา ๗ สัปดาห์ (ใบ)
๔. ช่วยรักษาวัณโรคปอด ด้วยการใช้ใบสดเล็ก ๆ ๙ ใบ นำมาต้มกับน้ำ ๓ ถ้วยแก้ว แล้วเคี่ยวจนเหลือ ๑ ถ้วยแก้ว ใช้รับประทานก่อนอาหารวันละ ๒ ครั้ง เข้าและเย็น ติดต่อกัน ๖๐ วัน แล้ว x-ray ดู ปอดจะหาย และให้รับประทานต่อไปอีกระยะหนึ่ง (ใบ)
๕. ช่วยรักษาวัณโรค ด้วยการใช้ใบ ๑๐ ช่อ และรากสดของพุทตาน ๑๐ กรัม นำมาต้มกับน้ำกิน (ใบ)
๖. ใบใช้เป็นยาแก้ไอ ด้วยการใช้ใบสดประมาณ ๙ ใบ นำมาต้มเอาแต่น้ำกิน หรือใช้ใบสดนำมาตำให้ละเอียดคั้นเอาแต่น้ำ นำมาผสมกับเหล้ากินเป็นยา (ใบ)
๗. ใบนอกจากจะมีสรรพคุณเป็นยาแก้ไอแล้ว ยังมีสรรพคุณช่วยบรรเทาหวัด ลดอาการไอ แก้อ่อนใน แก้อึดใจและคออักเสบได้เป็นอย่างดี ด้วยการใช้ใบสดนำมาเคี้ยวแล้วค่อยๆ กลืนซ้าๆ (ใบ)
๘. ช่วยรักษาแผลในปากที่เกิดจากร้อนใน ด้วยการรับประทานใบสด ๑-๒ ใบ แล้วนำมาเคี้ยวให้ละเอียดแล้วกลืนเข้าเย็น (ใบ)
๙. ช่วยขับเสมหะ ด้วยการใช้ใบสดประมาณ ๙ ใบ นำมาต้มเอาแต่น้ำกิน (ใบ)
๑๐. ช่วยแก้ไอเจ็บเป็นเลือด ด้วยการใช้ใบสด ๑๒ ใบย่อย นำมาคั้นน้ำ ๒ ถ้วยตะไล ใช้รับประทาน ครั้งละ ๑ ถ้วยตะไล ติดต่อกัน ๕-๗ วัน (ใบ)
๑๑. ใช้เป็นยาแก้พิษต่าง ๆ ด้วยการใช้ใบนำมาต้มเอาแต่น้ำหรือนำมาคั้นเอาน้ำผสมกับเหล้ากิน (ใบ)
๑๒. ทั้งต้นใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยารักษาโรคกระเพาะอาหารและลำไส้ (ทั้งต้น)
๑๓. ช่วยแก้อาการตกเลือดเนื่องจากการคลอดบุตรของสตรีในระหว่างการคลอดหรือภายหลังการคลอดบุตรหรือเนื่องจากตกเลือดเพราะใกล้หมดประจำเดือน ให้ใช้ใบสดประมาณ ๑๐-๑๕ ช่อ นำมาตำให้ละเอียดผสมกับเหล้าโรง ๔-๖ ช้อน แล้วคั้นเอาน้ำกิน (ใบ)
๑๔. ใบสดนำมาตำให้ละเอียดแล้วเอากากมาทาหรือพอกเป็นยาสมานแผล และช่วยห้ามเลือด (ใบ)
๑๕. ยางใช้ใส่แผลสด จะช่วยทำให้แผลแห้งเร็ว (ยาง)
๑๖. ช่วยแก้อาการอักเสบวม (ใบ)
๑๗. ช่วยแก้ซ้าใน ด้วยการใช้ใบหนุมานประสานกายประมาณ ๑-๓ ช่อ นำมาตำให้ละเอียด ต้มกับน้ำ ครั้งแก้ว แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง ใช้น้ำยานี้กินทุกเช้าและเย็น (ใบ)
๑๘. ใช้แก้เส้นเลือดฝอยในสมองแตกทำให้เป็นอัมพาต และช่วยกระจายเลือดลมที่จับกันเป็นก้อนหรือคั่งภายใน (ใบ)

๑๙. ส่วนในคุ่มือยาสมุนไพรและโรคประเทศเขตร้อนและวิธีบำบัดรักษา ได้ระบุว่าใบหนุมานประสานกายสามารถใช้รักษาโรคหลอดเลือดอักเสบในระยะเรื้อรัง โรคหืด โรคแพ้ภูมิแพ้ และอาการแพ้อื่น ๆ ได้ นอกจากนี้จะใช้รักษาโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดและหืดแล้ว นักวิทยาศาสตร์ชาวญี่ปุ่นยังได้ทำการวิจัยแล้วพบว่ายังมีคุณสมบัติในการรักษาโรคเกี่ยวกับปอดต่างๆ ได้อีกดังต่อไปนี้ เช่น ปอดชื้น วัณโรค ต่อม้ำเหลืองในปอดอักเสบ เยื่อหุ้มปอดอักเสบ เยื่อช่องท้องอักเสบ เยื่อหุ้มปอดอักเสบชนิดมีหนอง เนื้อร้ายในปอด เป็นแผลในปอด ไอกรน โรคไขปอดบวม โรคไขหวัดใหญ่ (ใบ)

ข้อห้ามในการใช้สมุนไพรหนุมานประสานกาย

- ห้ามใช้สมุนไพรชนิดนี้กับคนที่เป็โรคหัวใจ คนที่มีไข้สูง และหญิงตั้งครรภ์
- ห้ามกินยานี้ในขณะที่กำลังเหนื่อยหรือในขณะที่หัวใจเต้นเร็ว เช่น หลังการออกกำลังกาย เพราะจะยิ่ง

ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของหนุมานประสานกาย

- สารเคมีที่พบ ได้แก่ Butulinic acid, D-glucose, D-Xylose, Oleic acid, L-rhamnose
- สารสกัดจากใบหนุมานประสานกายมีสารซาโปนินซึ่งมีฤทธิ์ขยายหลอดเลือดแต่ไปกดหัวใจ โดยสารในกลุ่มซาโปนิน (Saponins) สามารถขยายหลอดเลือด ซึ่งจะลดการหลั่งของสารที่ก่อให้เกิดการแพ้ คือ ฮิสตามีน (Histamine) และสารเมทโคลิน (Methcholine)

• จากการทดสอบความเป็นพิษของสมุนไพรชนิดนี้ที่มีต่อหัวใจ พบว่าเพิ่มแรงบีบตัวของหัวใจและเป็นพิษต่อหัวใจ ในขนาดสูงอาจทำให้มีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำได้

• สารสกัดด้วยเอทานอลจากใบหนุมานประสานกาย มีฤทธิ์กระตุ้นการสร้างเนื้อเยื่อผิวหนังให้เร็วขึ้น และเพิ่มการหดตัวของบาดแผลได้มากกว่าแผลที่ไม่ได้ใช้สมุนไพร

ประโยชน์ของหนุมานประสานกาย

สมุนไพรหนุมานประสานกายมีประสิทธิภาพในการป้องกันยุงได้หลายชนิด โดยวิธีการเตรียมน้ำมันทาป้องกันยุง ให้นำใบสมุนไพรมาล้างให้สะอาด แล้วนำไปผึ่งให้แห้ง จากนั้นนำมาหั่นให้มีขนาดเล็กเท่า ๆ กัน จากนั้นให้นำน้ำมันมะพร้าวที่มีน้ำหนักเท่ากับตัวยาใส่ลงในกระทะ แล้วนำไปตั้งไฟให้ร้อนจัด แล้วนำสมุนไพรที่เตรียมไว้ทอดด้วยไฟร้อน ๆ ประมาณ ๕ นาที แล้วปิดไฟ หลังจากนั้นให้ช้อนเอาสมุนไพรออก แล้วกรองน้ำมันด้วยผ้าขาวบาง ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วเอาน้ำมันมาใช้เป็นยาทาป้องกันยุง โดยสารสกัดจากใบหนุมานประสานกายสามารถช่วยป้องกันยุงที่กัดกลางวันได้ประมาณ ๒ ชั่วโมง และยุงที่กัดกลางคืนได้นานถึง ๗ ชั่วโมง (หนังสือพิมพ์คมชัดลึก วันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๕๔ หน้า ๒๒) ใช้ปลูกเป็นไม้ประดับและสมุนไพร หรือใช้ปลูกประดับอาคารต่าง ๆ ได้ดี เพราะหนุมานประสานกายเป็นพืชที่ปลูกเลี้ยงง่าย ไม่ต้องการการดูแลมากนัก ปลูกใส่ไว้ในกระถางได้ สามารถเก็บมาใช้ประโยชน์ได้นานและทนใจ ถ้าวินไหนรู้สึกเจ็บคอ ครั้นเนื้อครั้นตัว ก็ให้เด็ดเอาใบมาสักหนึ่งช่อเคี้ยวให้ละเอียด กลืนเอาแต่น้ำ แล้วคายกากทิ้งก็จะช่วยบรรเทาอาการได้ดีมาก แต่ถ้าใช้รักษาหอบหืดก็อาจจะต้องใช้เวลาในการรับประทานติดต่อกันนานสักหน่อยถึงจะหายดี ในปัจจุบันหมอชาวบ้านได้คิดค้นยาจากสมุนไพรหนุมานประสานกายนำมาทำเป็นยาสมุนไพรสำเร็จเป็นรายแรก โดยมีสรรพคุณเป็นยาบรรเทาโรคหวัด ไร่ผลข้างเคียง ส่วนผสมมาจากธรรมชาติ ๑๐๐% ไม่เป็นอันตราย และผ่านการพิสูจน์ตำรับยาจาก ออย. แล้ว

นอกจากใบหนุมานประสานกายแล้ว ยังประกอบไปด้วยสมุนไพรชนิดอีกหลายชนิด เช่น ชะเอมเทศ ลูกมะแว้ง และหญ้าเกร็ดหอม เป็นต้น ซึ่งจากการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างพบว่าสามารถช่วยบรรเทาโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจได้ดี ไม่ว่าจะเป็นหวัด มีอาการไอ เจ็บคอ ฯลฯ ก็จะเห็นผลภายใน ๒-๓ วัน

ต้นชะพลู



ชะพลู ชื่อสามัญ Wildbetel leafbush

ชะพลู ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper sarmentosum Roxb. จัดอยู่ในวงศ์พริกไทย (PIPERACEAE)

สมุนไพรชะพลู มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นอื่นๆ ว่า ผักพลูนก พูลึง ปูลึง ปูลึงนก ผักปุนา (ภาคเหนือ), ผักแค ผักอีเล็ด ผักนางเล็ด (ภาคอีสาน), ช้าพลู (ภาคกลาง), นมวา (ภาคใต้) เป็นต้น

ชะพลู มักมีการจำสับสนกับพลูทั้งที่เป็นคนละชนิดกัน ซึ่งใบจะรสไม่จัดเท่ากับพลูและยังมีขนาดเล็กกว่า สำหรับสรรพคุณของชะพลูที่สำคัญนั้นก็ ได้แก่ ช่วยบำรุงธาตุ ขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยในการขับเสมหะ เป็นต้น และประโยชน์ของชะพลูในด้านของสุขภาพนั้นก็คือ มีวิตามินเอและธาตุแคลเซียมในปริมาณสูงเป็นพิเศษ และยังมีธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส คลอโรฟิลล์ เส้นใยอีกด้วย ซึ่งล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายแทบทั้งสิ้น

ใบชะพลู หากรับประทานในปริมาณมากหรือติดต่อกันเป็นเวลานาน แคลเซียมที่มีอยู่ในใบชะพลูจะเปลี่ยนเป็นแคลเซียมออกซาเลต (Oxalate) ซึ่งสารชนิดนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนิ่วในไตได้ ดังนั้นคุณจึงควรดื่มน้ำตามมากๆ เพื่อให้สารออกซาเลตเจือจางลง และถูกขับออกทางปัสสาวะ หรือจะเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงๆ เพื่อป้องกันโรคนิ่วก็ทำได้เหมือนกัน เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างสูงสุดคุณควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม



ประโยชน์ของใบชะพลู

๑. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ (ใบ)
๒. ใบชะพลูมีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหารมากยิ่งขึ้น (ใบ)
๓. ใบชะพลูมีเบต้าแคโรทีนในปริมาณมากซึ่งช่วยบำรุงและรักษาสายตา ช่วยในการมองเห็น ป้องกันโรคตาบอดตอนกลางคืน แก้โรคตาฟาง เป็นต้น (ใบ)
๔. ช่วยยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง (ใบ)
๕. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ด้วยการใช้ชะพลูสดทั้งต้นประมาณ ๗ ต้น นำมาล้างน้ำให้สะอาด ใส่น้ำพอท่วมแล้วต้มให้เดือดสักพัก แล้วนำมาดื่มเป็นชา (ทั้งต้น)
๖. ช่วยบำรุงธาตุ แก้อาการพิการ (ราก)
๗. ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน (ใบ)
๘. ช่วยทำให้เสมหะงวดและแห้ง (ดอก, ราก)
๙. ช่วยในการขับเสมหะบริเวณทรวงอก ลำคอ (ใบ, ราก, ต้น)
๑๐. ช่วยในการขับเสมหะทางอุจจาระ (ราก)
๑๑. ช่วยในการขับถ่าย เนื่องจากมีเส้นใยในปริมาณมาก (ใบ)
๑๒. ช่วยแก้อาการบิด ด้วยการใช้รากประมาณครึ่งกำมือ ใช้ผลประมาณ ๓ หยิบมือ นำมาต้มกับน้ำ ๒ ถ้วยแก้ว เคี่ยวจนเหลือ ๑ ถ้วยแก้ว แล้วนำมาดื่มครั้งละ ๑ ส่วน ๔ ถ้วยแก้ว (ราก)
๑๓. ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง ด้วยการใช้รากประมาณ ๑ กำมือ นำมาต้มกับน้ำ ๒ ถ้วยแก้ว เคี่ยวจนเหลือ ๓ ใน ๔ ถ้วยแก้วแล้วรับประทานครั้งละ ๑ ส่วน ๔ ถ้วยแก้ว (ราก, ทั้งต้น)
๑๔. ช่วยขับลมในลำไส้ ด้วยการใช้รากประมาณ ๑ กำมือ นำมาต้มกับน้ำ ๒ ถ้วยแก้ว เคี่ยวจนเหลือ ๓ ใน ๔ ถ้วยแก้วแล้วรับประทานครั้งละ ๑ ส่วน ๔ ถ้วยแก้ว (ดอก, ราก)
๑๕. รากชะพลูเป็นหนึ่งในส่วนผสมของตำรับสมุนไพรรักษาโรคพยาธิ ซึ่งช่วยบำรุงธาตุ บำรุงโลหิต แก้อาการปวดท้อง
๑๖. เมล็ดใบชะพลู ได้แก่ แกงคั่วไก่ใบชะพลู แกงคั่วหอยขมใบชะพลู หมูห่อใบชะพลู ไข่น้ำใบชะพลู ยำตะไคร้ใบชะพลู เมี่ยงปลาเผาใบชะพลู ผัดป่าใบชะพลู แกงอ่อมใบชะพลู ยำปลาทุใบชะพลู เป็นต้น

ต้นลูกใต้ใบ



ลูกใต้ใบ ชื่อสามัญ Egg woman, Tamalaki, Hazardana, Stonebreaker, Seed-under-leaf

ลูกใต้ใบ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Phyllanthus amarus* Schumach. & Thonn

สมุนไพรรูกใต้ใบ มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า ต้นใต้ใบ, หญ้าลูกใต้ใบ, หมาอกไข่หลัง (เลย), หญ้าใต้ใบ (อ่างทอง, นครสวรรค์, ชุมพร), ไฟเดือนห้า (ชลบุรี), หญ้าใต้ใบขาว (สุราษฎร์ธานี), หน่วยใต้ใบ (คนเมือง), มะขามป้อมดิน (ภาคเหนือ), จูเกียเช่า (จีน) เป็นต้น จัดอยู่ในวงศ์มะขามป้อม (PHYLLANTHACEAE)

ชนิดของลูกใต้ใบ

ชนิดของลูกใต้ใบที่สามารถพบโดยทั่วไปจะมีอยู่ด้วยกัน ๔ ชนิด ได้แก่ *Phyllanthus amarus* Schumach. & Thonn., *Phyllanthus debilis* Klein ex Willd., *Phyllanthus urinaria* L. (หญ้าใต้ใบ), และชนิด *Phyllanthus virgatus* G.Forst. และต่อมาในภายหลังได้มีการค้นพบลูกใต้ใบในประเทศไทยเพิ่มเติมอีก ๓ ชนิด ซึ่งได้แก่ ลูกใต้ใบดอกขาว (*Phyllanthus* sp.๑), ลูกใต้ใบตีนชี่ (*Phyllanthus* sp.๒), และลูกใต้ใบหัวหมด (*Phyllanthus* sp.๓)



ลักษณะของลูกใต้ใบ

ต้นลูกใต้ใบ จัดเป็นพืชล้มลุก มีอายุเพียงปีเดียว มีความสูงประมาณ ๑๐-๖๐ เซนติเมตร แตกกิ่งก้านสาขามาก ลำต้นไม่มีขน และทุกส่วนของต้นมีรสขม[๑],[๒] มีถิ่นกำเนิดในอเมริกา แอฟริกา และเอเชีย มีเขตการกระจายพันธุ์ทั่วไปในเขตร้อน เช่น ไทย ลาว พม่า กัมพูชา เปรู บราซิล สหรัฐอเมริกา หมู่เกาะแคริบเบียน และในทวีปแอฟริกา



ใบลูกใต้ใบ ใบเป็นใบประกอบแบบขนนกชั้นเดียวปลายคี่ มีใบย่อยประมาณ ๒๓-๒๕ ใบ ลักษณะของใบย่อยเป็นรูปขอบขนานแกมรูปไข่กลับ โคนใบมนแคบ ส่วนปลายใบมนกว้าง ใบมีขนาดกว้างประมาณ ๓-๔ มิลลิเมตร และยาวประมาณ ๕-๑๐ มิลลิเมตร มีก้านใบสั้นมาก มีหูใบสีขาวนวล ลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยมปลายแหลม เกษตรติดอยู่ ๒ อัน



ดอกลูกใต้ใบ ดอกเป็นแบบแยกเพศ มีขนาดเล็กสีขาว เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๐.๐๘ เซนติเมตร ดอกเพศเมียมักจะอยู่บริเวณโคนก้านใบ ส่วนดอกเพศผู้มักจะอยู่บริเวณส่วนปลายของก้านใบ โดยดอกตัวเมียจะมีขนาดใหญ่กว่าดอกตัวผู้ประมาณ ๒ เท่า เกสรตัวผู้มี ๓ ก้าน โคนก้านเกสรเชื่อมกันเล็กน้อย มีอับเรณูแตกอยู่ตามแนวราบ ส่วนกลีบรองและกลีบดอกเป็นรูปไข่ ขอบกลีบมีสีอ่อน



ผลลูกใต้ใบ ลักษณะของผลเป็นรูปทรงกลมแบน ผิวเรียบมีสีเขียวอ่อนนวล ผลมีขนาดประมาณ ๐.๑๕ เซนติเมตร โดยผลมักจะเกาะติดอยู่บริเวณใต้โคนของใบย่อย และอยู่ในบริเวณกลางก้านใบ ผลเมื่อแก่จะแตกเป็นพู ๖ พู ในแต่ละพูจะมีเมล็ด ๑ เมล็ด สีน้ำตาล มีลักษณะเป็นรูปเสี้ยว ๑ ส่วน ๖ ของรูปทรงกลม มีสันตามยาวทางด้านหลัง และมีขนาดเล็กมากประมาณ ๐.๑ เซนติเมตร



สมุนไพรไทยลูกใต้ใบ ประกอบด้วยแร่ธาตุที่สำคัญดังนี้ ธาตุโซเดียม ๐.๘๖ %, ธาตุโพแทสเซียม ๑๒.๘๔ %, ธาตุเหล็ก ๑๐.๖๘ %, ธาตุแคลเซียม ๖.๕๗ %, ธาตุแมกนีเซียม ๐.๓๔ %, ธาตุอะลูมิเนียม ๓.๙๒ %, ธาตุฟอสฟอรัส ๐.๓๔ %, ธาตุแคดเมียม ๘ ppm และสารหนู ๑๒ pmm ส่วนองค์ประกอบของสารเคมีจะประกอบไปด้วยสารแทนนิน (Tannins), ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids), ลิกแนนส์ (Lignans), ไกลโคไซด์ (Glycosides), ซาโปนิน (Saponin) ฯลฯ

สรรพคุณลูกใต้ใบ

๑. รากและใบของลูกใต้ใบใช้ชงดื่มกับน้ำเป็นยาบำรุงร่างกาย (รากและใบของลูกใต้ใบชนิด P.urinaria)
๒. ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (ราก, น้ำต้มใบ)
๓. ในเขมรใช้ลูกใต้ใบชนิด P. urinaria เป็นยาเจริญอาหาร (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
๔. ผลใช้ต้มดื่มช่วยบำรุงสายตา ทำให้สายตาดี (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)[๕] ช่วยรักษาโรคตา (ใบ)
๕. ลูกใต้ใบเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ช่วยควบคุมและลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ จึงมีประโยชน์ต่อผู้เป็นโรคเบาหวาน แต่มีข้อแนะนำสำหรับผู้ป่วยเบาหวานว่า ต้องรับประทานยาแผนปัจจุบันตามที่แพทย์สั่งและควรหมั่นตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ (ต้น) โดยให้ใช้ทั้งต้นของลูกใต้ใบชนิด P. urinaria จำนวน ๑ กำมือนำมาต้มดื่ม (ทั้งต้น)
๖. ช่วยลดความดันโลหิต (ไม่ระบุส่วนที่ใช้[๖],[๗], ทั้งต้น (เข้าใจว่าเป็นชนิด P. urinaria))
๗. ลูกใต้ใบใช้เป็นยาแก้ไข้ ลดความร้อน ช่วยลดไข้ทุกชนิด (ใช้หว่าด ใช้จับสั้น ใช้ทับระดู ใช้หว่าดใหญ่ ใช้จากการเปลี่ยนแปลงของอากาศ ใช้จากการอ่อนเพลีย) ด้วยการใช้ทั้งต้นสดประมาณ ๑ กำมือ ต้มกับน้ำ ๒ ถ้วยแก้ว แล้วเคี่ยวจนเหลือ ๑ ½ ถ้วยแก้ว ใช้ดื่มครั้งละครั้งถ้วยแก้ว หรือใช้ลูกใต้ใบตากแห้งเก็บใส่โหลไว้ชงเป็นชาดื่มก็ได้เช่นกัน (ต้น, ทั้งต้น, ผล, ราก, น้ำต้มใบ)
๘. ช่วยรักษามาลาเรีย (น้ำต้มใบ)
๙. ช่วยแก้อาการไอ (ทั้งต้น)[๓] ใบอ่อนใช้เป็นยาแก้ไข้สำหรับเด็ก (ใบอ่อนของลูกใต้ใบชนิด P. urinaria)
๑๐. ช่วยแก้หืด ด้วยการใช้ทั้งต้นของลูกใต้ใบ (เข้าใจว่าเป็นชนิด P. urinaria) นำมาล้างให้สะอาด ต้มให้ละเอียดผสมกับน้ำอุ่น แล้วคั้นเอาแต่น้ำมาดื่มก่อนอาหารครั้งละ ๒-๓ อีก วันละ ๓ ครั้ง ติดต่อกัน ๓ วัน (ทั้งต้น)
๑๑. ช่วยแก้อาการร้อนในกระหายน้ำ ด้วยการใช้ทั้งต้นนำมาต้มดื่ม (ทั้งต้น, ผล)
๑๒. ช่วยขับเหงื่อ โดยใช้หญ้าใต้ใบ (เข้าใจว่าเป็นชนิด P. urinaria) นำมาต้มดื่ม และยังช่วยลดไข้ได้ด้วย (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
๑๓. ช่วยขับเสมหะ (ทั้งต้น)
๑๔. ช่วยแก้พิษตานซาง (ผล)
๑๕. ช่วยแก้โรคดีซ่าน (ต้น, ทั้งต้น, ใบ) ให้ใช้ทั้งต้นของลูกใต้ใบ (เข้าใจว่าเป็นชนิด P. urinaria) นำมาต้ม ๓ ส่วนให้เหลือ ๑ ส่วน แล้วเอามาต้มครั้งละ ๑ แก้ว วันละ ๓-๔ ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา ๑ สัปดาห์ อีกทั้งยังช่วยกำจัดสารพิษออกจากตับ และช่วยทำให้สายตาดีได้อีกด้วย (ทั้งต้น)
๑๖. ใช้รากของลูกใต้ใบ (เข้าใจว่าเป็นชนิด P. urinaria) นำมาต้มหรือชงกับน้ำดื่ม มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงกระเพาะอาหาร ช่วยแก้อาการกระเพาะอาหารพิการ และช่วยรักษาลำไส้อักเสบ (ราก)
๑๗. ช่วยแก้อาการท้องเสีย (ต้น, ทั้งต้น, ราก)
๑๘. น้ำต้มใบใช้เป็นยาแก้ปวดท้อง ท้องมาน แก้บิด ท้องร่วง (ใบ)[๖] ทั้งต้นของลูกใต้ใบช่วยแก้อาการปวดท้อง ท้องเสีย และแก้บิด (ทั้งต้นของลูกใต้ใบชนิด P. urinaria) สำหรับวิธีการใช้เป็นยาแก้บิด ให้ใช้ทั้งต้น

ของลูกไต้ใบ (เข้าใจว่าเป็นชนิด P. urinaria) นำมาต้มดื่มหรือแทรกปูนแดงขนาดเท่าเม็ดถั่วดำ นำมาต้มรวมกัน ใช้ดื่มแก้บิด (ทั้งต้น)

๑๙. ต้นใช้ต้มเป็นยาระบาย (ต้น)

๒๐. ช่วยแก้เถาดานในท้อง (ลักษณะเป็นก้อนแข็งในท้อง บางครั้งมีลักษณะเป็นแผ่นแข็ง ซึ่งอาจส่งผลทำให้มีอาการปวดหลังตามมาได้) ด้วยการใช้ทั้งต้นของลูกไต้ใบ (เข้าใจว่าเป็นชนิด P. urinaria) มาตากให้แห้ง ประมาณ ๑ ลิตร แขนในเหล้า ๑ ลิตร แล้วหมกข้าวเปลือกไว้ ๗ วัน แล้วเอามาต้ม ให้คาดคะเนว่ารูปหมด ๑ ดอก ให้รับประทานเช้าและเย็น (ทั้งต้น)

๒๑. ต้นใช้ต้มร่วมกับสมุนไพรอื่น (พินุงเขียว) ใช้เป็นยาป้องกันพยาธิลำไส้ในเด็ก (ต้น)

๒๒. ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะขัด แก้ขัดเบา ด้วยการใช้ต้นสดประมาณ ๑ กำมือ ต้มกับน้ำ ๒ ถ้วยแก้ว แล้วเคี่ยวจนเหลือ ๑ ½ ถ้วยแก้ว ใช้ดื่มครั้งละครึ่งถ้วยแก้ว (ต้น, ทั้งต้น, ราก, ใบ)

๒๓. ใช้รักษาอาการมีไข่ขาวในปัสสาวะ อาการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ ทางเดินปัสสาวะอักเสบ ช่วยลดอาการบวม จึงช่วยผู้ที่ เป็นโรคเกาต์ในการขับกรดยูริกออกจากปัสสาวะ (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)

๒๔. ช่วยแก้นิ่ว (ต้น, ราก) ขับนิ่วในไต (น้ำต้มใบ) รักษา นิ่วในถุงน้ำดีและนิ่วในไต (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)[๖] หรือใช้ทั้งต้นของต้นลูกไต้ใบ (เข้าใจว่าเป็นชนิด P. urinaria) จำนวน ๑ กำมือ ต้มให้เหลวก้นเอาแต่น้ำ และให้เอาสารส้มขนาดปลายนิ้วก้อยละลายลงไป แล้วดื่มก่อนอาหารให้หมดครั้งละครึ่งถ้วยชา วันละ ๓ เวลา โดยให้ดื่มติดต่อกัน ๓ วัน จากนั้นให้ใช้ทั้งต้นจำนวน ๑ กำมือ นำมาต้มกับน้ำตาลทรายแดงให้พอหวาน ใช้ดื่มต่างน้ำ ติดต่อกันอีก ๓ วัน เมื่อขึ้นวันที่ ๗ ก็ให้ดื่มน้ำอ้อยสด วันละ ๑ ขวดต่อไปอีก ๓ วัน เพื่อช่วยล้างนิ่วเป็นขั้นตอนสุดท้าย (ทั้งต้น)

๒๕. ช่วยรักษาโรคสีดวงทวาร (ทั้งต้นของลูกไต้ใบชนิด P. urinaria)

๒๖. ช่วยขับระดูขาวของสตรี (ต้น, ทั้งต้น)

๒๗. ช่วยขับประจำเดือนของสตรี แก้อาการประจำเดือนมาไม่ปกติ ด้วยการใช้น้ำต้มดื่ม (ต้น)

๒๘. ช่วยแก้ระดูไหลไม่หยุดหรือมามากกว่าปกติของสตรี ด้วยการใช้น้ำต้มดื่มผสมกับน้ำชาข้าว รับประทานจะช่วยทำให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ (ราก)

๒๙. ช่วยรักษาไข้ทับระดู ด้วยการใช้น้ำต้มดื่มมาล้างน้ำให้สะอาด ใช้ตำผสมกับเหล้าขาว คั้นเอาแต่น้ำยามาต้มครั้งละ ๑ ถ้วยชา (ทั้งต้น)

๓๐. ช่วยรักษาแกมโรค (ทั้งต้น)[๓],[๑๐] ช่วยแก้ริ้ว ด้วยการใช้น้ำต้มดื่มมาตำผสมกับเหล้าคั้นเอาแต่น้ำยา แล้วใช้สำหรับล้างน้ำยาแปะตรงที่เป็นริ้ว เพื่อทำให้รู้สึกเย็น และอาการปวดจะหายไป (ทั้งต้น)

๓๑. ช่วยแก้ น้ำดีพิการ (ทั้งต้น)

๓๒. ช่วยแก้ น้ำเหลืองเสีย (น้ำต้มใบ)

๓๓. ใช้ต้มดื่มติดต่อกันประมาณ ๑ สัปดาห์จะช่วยกำจัดพิษออกจากตับ ป้องกันไม่ให้ตับถูกทำลายจากสารพิษต่าง ๆ และช่วยบำรุงตับ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยรักษาโรคไวรัสตับอักเสบบีได้เป็นอย่างดี รักษาอาการอักเสบของตับทั้งประเภทเฉียบพลันและเรื้อรัง และยังช่วยปรับไขมันในตับให้เป็นปกติ จึงช่วยในการทำงานของไต (ผล)

๓๔.นอกจากจะใช้เป็นยารักษาดีซ่านแล้ว ยังช่วยแก้ตับอักเสบ ตัวเหลือง ตาเหลืองได้ด้วย (ต้น)

๓๕.ช่วยแก้อาการคัน ด้วยการใช้ใบนำมาตำผสมกับเกลือ แล้วนำมาทาจะช่วยแก้อาการคันได้ (ใบ)

๓๖.ใช้เป็นยาฟาดสมาน (ต้น)[๖] ช่วยรักษาบาดแผล (ใบ)

๓๗.หากเป็นแผลสด แผลฟกช้ำ ให้ใช้ลูกใต้ใบนำมาตำแล้วพอก แต่ถ้าเป็นแผลเรื้อรังให้ใช้ใบนำมาต้มผสมกับน้ำข้าวข้าวแล้วนำมาพอก (ผล, ใบ)

๓๘.ช่วยแก้อาการฟกช้ำบวม ด้วยการใช้ต้นสดนำมาตำผสมกับเหล้า แล้วนำมาพอกบริเวณที่เป็น ในบางตำราระบุว่าให้ใช้คลุกกับข้าวสุกเสียก่อนแล้วค่อยพอก (ต้น, ทั้งต้น)[๓],[๖],[๑๑] ส่วนในอินเดียจะใช้ใบและรากแห้งนำมาบดเป็นผงผสมกับน้ำข้าวข้าวแล้วนำมาพอก (ใบ, ราก เข้าใจว่าเป็นชนิด *P. urinaria*)

๓๙.ช่วยแก้บวม (ต้น, ทั้งต้น, ราก)

๔๐.ช่วยแก้หิด (ใบ)

๔๑.ช่วยแก้ฝี ก่ออาการปวดฝี ด้วยการใช้ต้นสดนำมาตำผสมกับเหล้า แล้วนำมาพอกบริเวณที่เป็น (ต้น, ทั้งต้น)

๔๒.ช่วยแก้อาการปวด ปวดบวมตามร่างกาย (ต้น)

๔๓.ช่วยแก้อาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดเมื่อยตามร่างกาย ด้วยการใช้ลูกใต้ใบที่ล้างสะอาดแล้วนำมาสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตากแดดให้แห้ง แล้วนำไปต้มในหม้อดินและนำมาใช้ดื่มแทนน้ำชา (ผล)

๔๔.ใช้รักษาอาการปวดกระดูกและปวดข้อ (ยอดอ่อน[๒], ต้น)

๔๕.มีรายงานวิจัยระบุว่านอกจากสมุนไพรลูกใต้ใบจะมีฤทธิ์ในการแก้ไข้แล้ว ยังมีฤทธิ์แก้อาการอักเสบได้อีกด้วย (ต้น)

๔๖.ช่วยแก้อาการนมหลง สำหรับหญิงคลอดบุตรแล้วน้ำนมเกิดหยุดไหลหลังจากเคยไหลมาแล้วและมีอาการปวดเต้า ถ้าหากปล่อยไว้อาจจะกลายเป็นฝีที่นมได้ ให้ใช้ทั้งต้นประมาณ ๑ กำมือนำมาตำผสมกับเหล้าขาว แล้วคั้นเอาแต่น้ำมาดื่ม ๑ ถ้วยชา และใช้กากที่เหลือนำมาพอกก็จะช่วยทำให้น้ำนมไหลออกมาได้ (ทั้งต้น)

ข้อควรระวัง : ห้ามใช้สมุนไพรชนิดนี้ในหญิงตั้งครรภ์ เพราะมีฤทธิ์เป็นยาขับประจำเดือน

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของลูกใต้ใบ

๑.สารสกัดด้วยเอทานอลของรากลูกใต้ใบชนิด *P. amarus* มีฤทธิ์ในการต่อต้านอนุมูลอิสระ และยังสามารถช่วยลด Oxidative stress ได้เมื่อศึกษาในหลอดทดลอง ส่วนสารสกัดแบบน้ำชาของลูกใต้ใบก็พบว่ามีสารต้านอนุมูลอิสระเช่นกัน

๒.จากการเปรียบเทียบข้อมูลทางเภสัชวิทยาของสารสกัดหยาบของลูกใต้ใบ ๓ ชนิด ซึ่งได้แก่ *P. amarus*, *P. urinaria*, และ *P. virgatus* โดยได้ทำการวิเคราะห์หาสารประกอบฟีนอลิกที่พบในสารสกัด ๕๐% เมทานอลพบว่าสารสกัดของลูกใต้ใบชนิด *P. virgatus* มีปริมาณของสารประกอบฟีนอลิกสูงกว่าสารสกัดของลูกใต้ใบชนิด *P. amarus* และ *P. urinaria* และยังพบว่าสารสกัดหยาบของลูกใต้ใบชนิด *P. virgatus* มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระได้ดีที่สุด นอกจากนี้ยังสามารถยับยั้งการเกิด Lipid peroxidation ของ Linoleic acid system ได้ดีที่อยู่อีกด้วย และเมื่อทำการทดสอบความเป็นพิษของสารสกัดของลูกใต้ใบต่อเซลล์มะเร็ง HepG๒ ก็พบว่า

สารสกัดของ *P. virgatus* มีความเป็นพิษต่อเซลล์มากกว่าสารสกัดของลูกใต้ใบชนิด *P. amarus* และ *P. urinaria*

๓. สารสกัดด้วยน้ำของลูกใต้ใบชนิด *P. amarus* มีฤทธิ์ในการต้านการเกิดมะเร็ง Sarcoma ในหนูที่ได้รับสารก่อมะเร็ง ๒๐-methylcholanthrene และยังมีฤทธิ์ช่วยยืดอายุของหนูที่ได้รับการปลูกถ่ายเซลล์มะเร็ง และทำให้ก้อนเนื้ออกมีขนาดเล็กลง

๔. สารสกัดด้วยเมทานอลของลูกใต้ใบ *P. amarus* มีฤทธิ์ในการต้านการก่อกลายพันธุ์ของสาร ๒-acetaminofluorene (๒-AFF), ๔-nitro-O-phenylenediamine, Aflatoxin B๑, Sodium azide และ N-methyl-N-nitro-N-nitrosoguanidine เมื่อทำการศึกษาด้วย Ames test ในหนูทดลอง โดยผลการต้านการก่อกลายพันธุ์ของสารสกัดใน *in vitro* จะดีกว่าใน *in vivo*

๕. มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อเอชไอวี สารสกัดด้วยน้ำและแอลกอฮอล์ของลูกใต้ใบชนิด *P. amarus* มีฤทธิ์แรงในการช่วยยับยั้ง HIV-๑ โดยเป็นสารออกฤทธิ์ในกลุ่ม Gallotannin ซึ่งสาร Corilagin, Ellagitannins และ Geraniin นั้นจะมีฤทธิ์แรงที่สุด นอกจากนี้ยังช่วยยับยั้งเชื้อ HIVE ได้ถึง ๓๐% และมีผลยับยั้งเชื้อ HIVE ทั้งใน *in vitro* และใน *in vivo*

๖. สารสกัดด้วยเมทานอลของลูกใต้ใบชนิด *P. amarus* มีฤทธิ์ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของหนูที่เป็นโรคเบาหวานจากการฉีดสาร Alloxan และสารสกัดด้วยน้ำจากใบและเมล็ดของ *P. amarus* ก็มีฤทธิ์ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เช่นกัน โดยมีการทดลองใช้ดื่มน้ำตาลซูโครส ๑๐% เป็นเวลา ๓๐ วันเพื่อทำให้ภาวะน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น แต่ผลการทดลองก็พบว่าสามารถช่วยลดภาวะเบาหวานได้

๗. สารสกัดของลูกใต้ใบชนิด *P. emblica* มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยลดการเจ็บปวดและอาการบวม ช่วยลดอาการบวม น้ำ ลดอาการเยื่อในช่องท้องอักเสบ

๘. สารสกัดด้วยน้ำจากใบของลูกใต้ใบชนิด *P. amarus* มีฤทธิ์ต้านอาการท้องเสีย ทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ช้าลง ช่วยลดความถี่ในการขับถ่าย ช่วยลดการเคลื่อนตัวของอาหารในลำไส้ของหนูถีบจักร ช่วยชะลอการเกิดท้องเสียและลดจำนวนครั้งที่ขับถ่ายหลังจากได้รับน้ำมันละหุ่ง

๙. สารสกัดด้วยเมทานอลของลูกใต้ใบชนิด *P. amarus* มีฤทธิ์ต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยลดการบวม น้ำที่อุ้งเท้า ลดอาการบาดเจ็บและอาการเลือดออกในกระเพาะอาหาร และช่วยลดอัตราการตายเนื่องจากได้รับเอทานอลได้

๑๐. มีฤทธิ์ต้านไวรัสตับอักเสบบี จากการค้นคว้าพบว่าลูกใต้ใบมีผลทางบวกในการยับยั้งไวรัสและชีวเคมีของตับ เมื่อมีการติดเชื้อ HBV เรื้อรัง การใช้ส่วนผสมของลูกใต้ใบมีผลต่อไวรัสตับอักเสบบี ช่วยทำให้เกิดการฟื้นตัวของการทำงานของตับและช่วยยับยั้งเชื้อ HBV (ลูกใต้ใบชนิด *P. amarus*) และลูกใต้ใบยังสามารถยับยั้งไวรัสตับอักเสบบีได้อีกด้วย

๑๑. แพทย์ชาวอเมริกันและอินเดียได้ทำการศึกษาวิจัยพืชสมุนไพรต่าง ๆ กว่า ๑,๐๐๐ ชนิดที่มีการใช้รักษาอาการดีซ่านมาตั้งแต่โบราณ โดยนำมาใช้ทดสอบความสามารถในการยับยั้งปฏิกิริยาของเอนไซม์ที่ใช้ในการสังเคราะห์สาร DNA ซึ่งมีความจำเป็นต่อการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ซึ่งจากการทดลองพบว่าสารสกัดของต้นลูกใต้ใบมีฤทธิ์สูงสุดในการช่วยยับยั้งการสังเคราะห์ DNA ของไวรัสชนิดนี้ ซึ่งวิธีการทดลองทาง

คลินิกก็คือให้แคปซูลยาสมุนไพร ๒๐๐ มิลลิกรัมของน้ำหนักรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี จำนวน ๓๗ คน วันละ ๓๐ ครั้งพร้อมกับให้ยาหลอก หลังการทดลองพบว่าผู้ป่วย ๒๒ คน ไม่มีเชื้อไวรัสในกระแสเลือด ในขณะที่ผู้ป่วยที่ได้รับยาหลอกมีเพียง ๑ คนเท่านั้นที่ไม่พบเชื้อไวรัสในกระแสเลือด ส่วนกลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาแต่ไม่ได้ผล เนื่องจากเป็นกลุ่มผู้ป่วยที่เพิ่งได้รับเชื้อใหม่ ๆ จึงทำให้ยังมีเชื้อไวรัสจำนวนมาก เพราะเป็นระยะการเพิ่มจำนวนของเชื้ออย่างรวดเร็ว ซึ่งแนวทางการรักษานี้จึงควรใช้ยาในขนาดที่สูงขึ้นไปอีก

๑๒. ลูกใต้ใบมีฤทธิ์ป้องกันการแข็งตัวของเลือด คล้ายกับยาแอสไพรินแต่มีฤทธิ์อ่อนกว่า จึงอาจเป็นเหตุผลว่าหมอยาอายุรเวชไม่แนะนำให้รับประทานลูกใต้ใบนาน ซึ่งในบางตำราก็ระบุไว้ว่าให้รับประทานเพียง ๑ สัปดาห์

๑๓. ช่วยป้องกันการเกิดพิษต่อตับของหนูขาวจากการได้รับยาพาราเซตามอล โดยพบว่าการใช้ต้มหรือผงของลูกใต้ใบจำนวน ๑ ครั้งในขนาด ๓.๒ กรัม/น้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัมในหนูทดลอง ก่อนให้พาราเซตามอลเป็นเวลา ๑ ชั่วโมง มีผลช่วยลดความเป็นพิษได้ดีที่สุด

๑๔. เมื่อป้อนสารสกัดด้วยแอลกอฮอล์ของลูกใต้ใบชนิด *P. amarus* ทั้งต้นแก่หนูถีบจักรตัวเมีย ในขนาด ๑๐๐ มก./กก. เป็นเวลา ๓๐ วัน พบว่ามีผลต่อระดับเอนไซม์ ๓-beta & ๑๗-beta hydroxy steroid dehydrogenase ทำให้หนูไม่ตั้งท้องเมื่อนำมาเลี้ยงรวมกับหนูตัวผู้

๑๕. สารสกัดของลูกใต้ใบชนิด *P. urinaria* ในอาหารมีฤทธิ์ต้านไวรัสหิวเหลืองในกิ้งกูดดำ โดยกิ้งที่รับประทานอาหารที่ผสมสารสกัดสมุนไพรจะมีอัตราการรอดตายสูงและยังสามารถฟื้นเป็นปกติได้ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับที่ไม่พบอัตราการรอดตายเลย

ประโยชน์ของลูกใต้ใบ

- ทั้งต้นนำมาใช้ต้มดื่มกับหญ้าปักแมลงวัน (กรดน้ำ) และหญ้าป่าน
- ทั้งต้นใช้เป็นยาเบื่อปลา ซึ่งชาวอินเดียจะนำลูกใต้ใบไปใช้ในการเบื่อปลา แต่ปลาที่ถูกเบื่อนั้นสามารถรับประทานได้ และข้อมูลก็ไม่ได้ระบุด้วยว่าจะมีผลอะไรกับคนหรือไม่หากนำผลมารับประทาน
- ในปัจจุบันได้มีการนำสมุนไพรลูกใต้ใบมาผลิตเป็นยาสมุนไพรลูกใต้ใบแบบสำเร็จรูป ซึ่งมีทั้งในรูปแบบของแคปซูล ชนิดซอง ซึ่งสามารถหาซื้อได้ง่ายและสะดวกในการรับประทาน
- ลูกใต้ใบเป็นสมุนไพรที่มีสารสกัดที่มีคุณค่าสูง เพราะมีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านการป้องกันและรักษาโรค และยังสามารถนำมาประยุกต์เพื่อใช้ในสัตว์ได้อีกด้วย

ต้นมะกรูด



มะกรูด ชื่อสามัญ Kaffir lime, Leech lime, Mauritius papeda

มะกรูด ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Citrus hystrix DC. จัดอยู่ในวงศ์ส้ม (RUTACEAE)

สมุนไพรมะกรูด มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า มะขู (แม่ฮ่องสอน), มะขุน มะขูด (ภาคเหนือ), ส้มกรูด ส้มมั่วผี (ภาคใต้) เป็นต้น

หลายๆ ท่านคงคุ้นเคยกับมะกรูดเป็นอย่างดี เพราะเป็นสมุนไพรคู่ครัวไทยมาอย่างยาวนาน เพราะนิยมใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องแกงที่จำเป็นอย่างขาดไม่ได้เลย ซึ่งโดยปกติแล้วเรามักจะนิยมใช้ใบมะกรูดและผิวมะกรูดมาเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องปรุงอาหารหลายชนิด นอกจากมะกรูด จะใช้เป็นเครื่องประกอบในอาหารต่างๆ แล้ว ก็ยังมีประโยชน์ในด้านอื่น ๆ อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นในด้านของความงามและในด้านของยาสมุนไพร นอกจากนี้ยังถือว่าเป็นไม้มงคลที่นิยมปลูกไว้บริเวณบ้านอีกด้วย เพราะเชื่อว่าจะทำให้ผู้อยู่อาศัยมีความสุข โดยจะปลูกไว้ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือ

สารเคมีที่สำคัญที่พบได้ในผลมะกรูดคือน้ำมันหอมระเหย ซึ่งมีทั้งในส่วนของเปลือกผลหรือผิวมะกรูด และในส่วนของใบ โดยเปลือกผลจะมีน้ำมันหอมระเหยประมาณ ๔% และในส่วนของใบนั้นจะมีน้ำมันหอมระเหยอยู่ประมาณ ๐.๐๘% และยิ่งสกัดยากกว่าน้ำมันในเปลือกผลอีกด้วย แต่ก็ยังมีจุดเด่นตรงที่น้ำมันจากใบจะมีกลิ่นมากกว่านั่นเอง จึงนิยมใช้ทั้งน้ำมันมะกรูดทั้งจากใบและเปลือกผล ซึ่งน้ำมันหอมระเหยนี้ก็สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายอย่างและยังมีสรรพคุณเป็นยาอีกด้วย

การใช้น้ำมันหอมระเหยมะกรูดมาใช้ทาภายนอกหลังจากทาแล้วภายใน ๔ ชั่วโมง ไม่ควรให้ผิวหนังบริเวณที่ทานั้นสัมผัสกับแสงแดดโดยตรง เพราะอาจจะทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นไหม้ได้

ประโยชน์ของมะกรูด

๑. ประโยชน์ของมะกรูดมะกรูดมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง และต้านทานโรค

๒. ช่วยทำให้เจริญอาหาร

๓. น้ำมันหอมระเหยจากมะกรูดมีสรรพคุณช่วยผ่อนคลายความเครียด คลายความกังวล ทำให้จิตใจสงบนิ่ง ด้วยการสูดดมผิวมะกรูดหรือน้ำมันมะกรูดจะช่วยได้ระดับหนึ่ง แต่การใช้ไม่ควรจะใช้เวลาเข้มข้นมากกว่า ๑% เพราะอาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองได้

๔. ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ ด้วยการใช้น้ำมันมะกูด รากชะเอม ไพล เหียงพราว ขมิ้นอ้อย ในปริมาณเท่ากัน นำมาบดเป็นผง นำมาชงละลายน้ำร้อนหรือต้มเป็นน้ำดื่ม

๕. ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ด้วยการใช้น้ำมันมะกูดสดผานเป็นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ ๑ ซ้อนแกง เติมการบูรหรือพิมเสน ๑ หยิบมือ ชงด้วยน้ำเดือด แช่ทิ้งไว้ แล้วนำน้ำที่ได้มาดื่ม ๑-๒ ครั้ง (เปลือกผล)

๖. ช่วยแก้ลม หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ด้วยการใช้น้ำมันมะกูดผานบาง ๆ ชงกับน้ำเดือดใส่การบูรเล็กน้อย แล้วนำมารับประทานแก้อาการ (เปลือกผล)

๗. ช่วยแก้อาการไอ ขับเสมหะ ด้วยการใช้น้ำมันมะกูดนำมาผ่าซีก เติมเกลือ นำไปลนไฟให้เปลือกนิ่ม แล้วบีบน้ำมะกูดลงในคอทีละน้อย ๆ จะช่วยแก้อาการไอได้ สูตรนี้ก็สามารถใช้เป็นยาขับเสมหะได้ด้วยเช่นกัน

๘. ใช้แก้ไอเจียนเป็นเลือด แก้ไข้ในได้อีกด้วย

๙. ช่วยพอกโลหิต ด้วยการนำผลมะกูดสดมาผ่าเป็น ๒ ซีกแล้วนำไปดองกับเกลือหรือน้ำผึ้งประมาณ ๑ เดือน แล้วรินเอาแต่น้ำดื่ม จะช่วยพอกโลหิตได้เป็นอย่างดี

๑๐. ใบมะกูดมีสรรพคุณช่วยยับยั้งหรือชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยต่อต้านมะเร็งได้เนื่องจากใบมะกูดนั้นอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน

๑๑. ช่วยแก้เสมหะเป็นพิษ ด้วยการใช้น้ำมันมะกูดสดผานเป็นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ ๑ ซ้อนแกง เติมการบูรหรือพิมเสน ๑ หยิบมือ ชงด้วยน้ำเดือด แช่ทิ้งไว้ แล้วนำน้ำที่ได้มาดื่ม ๑-๒ ครั้ง (เปลือกผล, ราก)

๑๒. น้ำมันมะกูดใช้แก้อาการเลือดออกตามไรฟันได้ โดยหลังแปรงฟันเสร็จให้ใช้น้ำมันมะกูดถูบาง ๆ บริเวณเหงือก

๑๓. ใช้ปรุงเป็นยาช่วยขับลมในลำไส้ แก้อาการจุกเสียด ท้องอืด แน่นท้อง ด้วยการใช้น้ำมันมะกูดสดผานเป็นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ ๑ ซ้อนแกง เติมการบูรหรือพิมเสน ๑ หยิบมือ ชงด้วยน้ำเดือด แช่ทิ้งไว้ แล้วนำน้ำที่ได้มาดื่ม ๑-๒ ครั้ง (เปลือกผล)

๑๔. ช่วยแก้อาการปวดท้องหรือใช้เป็นยาแก้ปวดท้องในเด็กอ่อน ด้วยการนำผลมะกูดมาคว้านไส้กลางออก นำมาหุงคั่วและปิดจุก แล้วนำไปเผาไฟจนดำเกรียมและบดจนเป็นผงละลายกับน้ำผึ้งไว้รับประทานแก้อาการปวดได้ หรือจะนำมาป้ายลิ้นเด็กอ่อน ใช้เป็นยาขับขี้เทาก็ได้เช่นกัน

๑๕. ช่วยขับระดู ขับลม ด้วยการใช้น้ำมันมะกูดนำมาดองทำเป็นยาตองเปรี้ยวไว้รับประทานแก้อาการ

๑๖. ช่วยกระทุ้งพิษ ช่วยรักษาฝีภายใน (ราก)

๑๗. ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ได้เป็นอย่างดี

๑๘. น้ำมันมะกูดมีฤทธิ์อ่อนๆ ช่วยยับยั้งการหดเกร็งของกล้ามเนื้อได้

๑๙. ใช้สระผมเพื่อทำความสะอาด ทำให้ผมดกเงางาม ป้องกันผมหงอก แก้ปัญหาผมร่วง ความเปรี้ยวของน้ำมันมะกูดยังมีฤทธิ์เป็นกรดช่วยขจัดคราบแชมพู หรือชำระล้างสิ่งอุดตันต่าง ๆ ตามรูขุมขนบนหนังศีรษะแล้วยังทำให้ผมหวีง่ายอีกด้วย ด้วยการผ่ามะกูดเป็น ๒ ชิ้น เมื่อสระผมเสร็จ ให้เอามะกูดสระผมซ้ำ ด้วยการใช้น้ำมันมะกูดยี้ให้ทั่วบนผม แล้วล้างออก จะช่วยทำความสะอาดผมได้

๒๐. ช่วยล้างสารเคมีในเส้นผม เนื่องจากในแต่ละวันเราต้องโดนทั้งฝุ่นละออง แสงแดด ยาสระผม ซึ่งเป็นสาเหตุที่อาจทำให้ผมแห้งกรอบได้ แม้จะใช้ครีมนวดผมหรือทรีตเมนต์บำรุงและซ่อมแซมผมก็ตาม แต่สิ่ง

เหล่านี้ก็ยังมีส่วนผสมของสารเคมีอยู่ สำหรับวิธีการปกป้องเส้นผมและล้างสารเคมีก็ง่าย เพียงแค่ใช้น้ำมะกรูดมาชโลมบนผมที่เปียกชุ่ม แล้วหมักทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ นาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด แล้วล้างซ้ำอีกรอบด้วยน้ำเย็นจะทำให้ผมเงางามและมีน้ำหนักขึ้น และยังช่วยถนอมเส้นผมและบำรุงเส้นผมไปในตัวอีกด้วย

๒๑. ใช้รักษารังแคและชันนะตุ ด้วยการนำมะกรูดมาเผาไฟ นำมาผ่าเป็นซีกแล้วใช้สระผม จะช่วยรักษาอาการชันนะตุได้

๒๒. ใช้ผสมเป็นน้ำอาบเพื่อทำความสะอาด ช่วยทำให้ผิวไม่แห้ง ด้วยการนำมะกรูดมาผ่าซีกลงในหม้อต้มเป็นน้ำอาบ

๒๓. มีอาหารบางชนิดที่นิยมใช้น้ำมะกรูดเป็นส่วนผสม

๒๔. เนื่องจากน้ำมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหยอยู่มาก มีกลิ่นฉุน สามารถนำไปใช้ไล่แมลงบางชนิดได้ เช่น มอดและมดในข้าวสาร ด้วยการใส่ใบมะกรูดสด ๆ ประมาณ ๔-๕ ใบต่อข้าว ๑ ถัง แล้วฉีกใบเป็น ๒ ส่วนให้กลิ่นออก แล้วใส่ลงในถังข้าวสาร เมื่อใบมะกรูดแห้งแล้วก็ให้เปลี่ยนใบใหม่ เพียงแค่นี้ก็จะไม่มีแมลงมอดมากวนใจ

๒๕. มะกรูดสามารถใช้ในการไล่ยุงและกำจัดลูกน้ำได้ เมื่อทานหรือคั้นเอาน้ำแล้วก็อย่าทิ้งเปลือก ให้นำเปลือกมาตากแห้งและเผาไฟจะช่วยไล่ยุงได้ดีนัก (เปลือกผล)

๒๖. ในปัจจุบันมีการผลิตน้ำมันหอมระเหยในรูปแบบแคปซูลเพื่อใช้ไล่แมลงและนอนสำหรับเกษตรกร ด้วยการใส่โปรยไว้ใต้ต้นไม้ที่ต้องการไล่แมลง แคปซูลก็จะค่อย ๆ ปล่อยน้ำมันออกมา แดมยังไม่มียี่ห้ออื่นอีกด้วย

๒๗. น้ำมันจากใบมะกรูดมีส่วนช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเชื้อราบางชนิด เช่น ช่วยกระตุ้นการสร้างเส้นใยของราพวกมูเคอร์ แอสเปอร์จิลลัส อัลเทอร์นาเรีย และกระตุ้นการสร้างสปอร์ของแอสเปอร์จิลลัส

๒๘. ใบมะกรูดและน้ำมะกรูดสามารถใช้ดับกลิ่นคาวในอาหารได้

๒๙. ใช้ในการประกอบอาหารและแต่งกลิ่นคาวหวานของอาหาร เช่น ต้มยำ แกงเผ็ด ผัดเผ็ด ฉู่ฉี่ ท่อหมก ทอดมัน โรยหน้าข้าวเหนียวหน้ากุ้ง ฯลฯ

๓๐. น้ำมะกรูดสามารถใช้แทนน้ำมะนาว หรือใช้ร่วมกับมะนาวได้ จะได้รสเปรี้ยวและความหอมของน้ำมันหอมระเหยที่ผิวมะกรูดเพิ่มขึ้นไปด้วย

๓๑. มะกรูดยังใช้ในพระราชพิธีสำคัญ เช่น พระราชพิธีโสกันต์ ซึ่งระบุไว้ว่าจะต้องมีผลมะกรูดและใบส้มป่อยในการประกอบพิธี

๓๒. ยาฟอกเลือดสตรี ขับระดู ยาบำรุงประจำเดือน หรือยาแก้ผอมแห้งแรงน้อย มักจะมีมะกรูดอยู่ในตำรับยาเสมอ

๓๓. มีการนำเปลือกของมะกรูดมาใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางบางชนิด อย่างเช่น สบู่ แชมพูมะกรูด หรือยาสระผมมะกรูด ผลิตภัณฑ์ป้องกันยุงและแมลง เป็นต้น

๓๔. หากถูกปลิงกัด ไม่ควรดึงออก เพราะจะทำให้แผลฉีกขาดและเลือดจะไหลไม่หยุด แต่วิธีที่ควรทำในเบื้องต้นให้ใช้น้ำมะกรูดมาราดไล่ตรงที่ถูกปลิงเกาะ ก็จะทำให้ปลิงหลุดออกมาเอง

๓๕. มะกรูดช่วยแก้ปัญหากลิ่นเท้าเหม็น มีกลิ่นอับเชื้อรา ด้วยสูตรมะกรูด ขิง ข่า เกลือ อย่างละเท่า ๆ กัน นำมาต้มรอให้อุ่นสักนิดแล้วแช่เท้าทิ้งไว้ประมาณ ๑๕ นาทีก็จะช่วยลดกลิ่นอับแถมยังคลายความปวดเมื่อยได้อีกด้วย

๓๖. ช่วยดูดกลิ่นในรองเท้าหรือตู้รองเท้า ด้วยการใช้น้ำมะกรูด ตะไคร้หอม ถ่านป่น และสารส้ม อย่างละ ๑ ส่วน นำมาใส่ถุงที่ทำจากผ้าขาวบางหรือผ้าที่มีช่องระบายอากาศ แล้วนำไปใส่ไว้ในตู้รองเท้าหรือในรองเท้า จะช่วยลดกลิ่นได้อย่างหมดจดเลยทีเดียวนะ

๓๗. ช่วยทำความสะอาดคราบตามซอกเท้าเพื่อลดความหมักหมมด้วยการใช้สับปะรด ๒ ส่วน, สาระแห่น ๑/๒ ส่วน, น้ำมะกรูด ๑/๒ ส่วน, เกลือ ๒ ส่วน นำมาปั่นรวมกันแล้วนำไปขัดเท้า

๓๘. การอบซาวน่าสมุนไพรเพื่อขับสารพิษผ่านเหงื่อและรูขุมขน มักจะมีสมุนไพรที่ประกอบไปด้วย ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ไพล ตะไคร้ พิมเสน การบูร และผิวมะกรูดผสมอยู่ด้วย ซึ่งแต่ละตัวก็มีสรรพคุณในการช่วยขับสารพิษทั้งสิ้น

ต้นข่า



ข่า ภาษาอังกฤษ Galanga, Greater galangal, False galangal

ข่า ชื่อวิทยาศาสตร์ Alpinia galanga (L.) Willd. จัดอยู่ในวงศ์ ZINGIBERACEAE เช่นเดียวกับกระชาย กระชายดำ กระชายแดง กระวาน กระวานเทศ ขิง ขมิ้น เร่ว เปราะป่า เปราะหอม ว่านนางคำ และว่านรากราคะ

ชื่อท้องถิ่นอื่นๆ อีกว่า เช่น สะเอเซย สะเออเคย (แม่ฮ่องสอน), ข่าหยวก (ภาคเหนือ), ข่าหลวง (ภาคเหนือ-ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), กุกุกโรหิณี (ภาคกลาง) เป็นต้น

ข่าเป็นพืชที่มีลำต้นอยู่ใต้ดิน (เหง้า) และยังประกอบไปด้วย ใบ ดอก ผล และเมล็ด โดยจัดอยู่ในตระกูลขิง เป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่งที่บ้านเราและอินโดนีเซียนิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารต่าง ๆ ใช้เป็นเครื่องเทศ เพื่อช่วยแต่งกลิ่นอาหาร ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องแกงหรือน้ำพริกต่าง ๆ ใช้ปรุงรสในอาหารต่าง ๆ อย่างต้มข่า ต้มยำ ผัดเผ็ด เป็นต้น นอกจากนี้ดอกและลำต้นอ่อนยังใช้รับประทานเป็นผักสดได้อีกด้วย



ประโยชน์ของชา

๑. ช่วยให้เจริญอาหาร (ชาหลวง)
๒. ช่วยบำรุงร่างกาย (เหง้า)
๓. ช่วยบำรุงธาตุไฟ (หน่อ)
๔. ชาที่มีสาร ๑-acetoxychavicol acetate (ACA) ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการเกิดโรคมะเร็งจากการเหนี่ยวนำของสารก่อมะเร็ง จึงช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งไปด้วยในตัว (เหง้า)
๕. มีฤทธิ์ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง (สารสกัดจากเหง้า)
๖. สารสกัดจากเหง้ามีฤทธิ์ช่วยช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (สารสกัดจากเหง้า)
๗. ช่วยรักษาโรคหลอดลมอักเสบ (เหง้าแก่, สารสกัดจากเหง้า)
๘. ช่วยขับเลือดลมให้เดินสะดวก ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและเพิ่มการเผาผลาญของร่างกายให้ดีขึ้น (ราก)
๙. น้ำมันหอมระเหยจากชา มีประโยชน์อย่างมากต่อระบบทางเดินหายใจ จึงมีส่วนช่วยแก้อาการหวัด ไอ และเจ็บคอได้เป็นอย่างดี (สารสกัดจากเหง้า)
๑๐. ช่วยแก้ลมแน่นหน้าอก (หน่อ)
๑๑. ช่วยแก้ไข้สันนิบาตหน้าเพลิง (เหง้าแก่)
๑๒. ชาสรรพคุณทางยาช่วยแก้เสมหะ (เหง้า, ราก)
๑๓. ช่วยแก้อาการคลื่นไส้อาเจียน เมารถเมาเรือ ด้วยการใช้น้ำชาแก่สด ยาวประมาณ ๑ นิ้วฟุตนำมาตำจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาต้มครึ่งละครึ่งแก้ว หลังอาหาร วันละ ๓ เวลา (เหง้า)
๑๔. ผงจากผลแห้งสามารถนำมาใช้รักษาอาการปวดฟันได้ ด้วยการนำผลไปบดแล้วนำมาทาบริเวณที่ปวด (ผลชา)
๑๕. ใช้เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง ท้องเดิน ด้วยการใช้น้ำชาแก่สด ยาวประมาณ ๑ นิ้วฟุต นำมาตำจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาต้มครึ่งละครึ่งแก้ว หลังอาหาร วันละ ๓ เวลา (เหง้า)
๑๖. ดอกชาใช้รับประทานช่วยแก้อาการท้องเสียได้ (ดอก)
๑๗. ช่วยขับลมในลำไส้ ด้วยการใช้น้ำชาแก่สด ยาวประมาณ ๑ นิ้วฟุต นำมาตำจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาต้มครึ่งละครึ่งแก้ว หลังอาหาร วันละ ๓ เวลา (เหง้า)
๑๘. ชาที่มีสรรพคุณช่วยแก้บิด ปวดมวนท้อง ลมป่วง ด้วยการใช้น้ำชาแก่สด ยาวประมาณ ๑ นิ้วฟุต นำมาตำจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาต้มครึ่งละครึ่งแก้ว หลังอาหาร วันละ ๓ เวลา (เหง้า)
๑๙. ช่วยรักษาโรคท้องร่วง (ผลชา)
๒๐. ช่วยแก้อาการอาหารเป็นพิษ (เหง้า)
๒๑. เหง้าชาแก่ช่วยย่อยอาหาร ช่วยแก้อาการอาหารไม่ย่อย (เหง้าแก่, ผลชา)
๒๒. มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ (เหง้า)
๒๓. ช่วยยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร (เหง้า)

๒๔. ช่วยทำลายสารพิษที่ตกค้างในลำไส้ (สารสกัดจากเหง้า)

๒๕. ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ (สารสกัดจากเหง้า)

๒๖. ช่วยขับน้ำดี (เหง้า)

๒๗. ช่วยแก้ดีพิการ (ข้าหลวง)

๒๘. ช่วยขับเลือด ขับน้ำคาวปลา ขับรก ด้วยการใช้น้ำนำมาตำกับมะขามเปียกและเกลือ ให้ผู้หญิงรับประทานหลังคลอด (เหง้า)

๒๙. ใช้เป็นยารักษาแผลสด (สารสกัดจากเหง้า)

๓๐. ช่วยลดอาการอักเสบ (เหง้า)

๓๑. สารสกัดจากเหง้ามีฤทธิ์ช่วยต้านอาการแพ้ต่าง ๆ (สารสกัดจากเหง้า)

๓๒. ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย (สารสกัดจากเหง้า)

๓๓. ใช้รักษาโรคผิวหนังต่าง ๆ (เหง้า)

๓๔. ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา (สารสกัดจากเหง้า)

๓๕. ช่วยฆ่าพยาธิ (น้ำมันหอมระเหย, ใบ)

๓๖. ช่วยรักษากลากเกลื้อน ด้วยการใช้น้ำแกงเท่าหัวแม่มือ นำมาตำจนละเอียดผสมกับเหล้าโรง ใช้ทาบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อนบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย (เหง้า, ใบ)

๓๗. ช่วยแก้ฝีดาษ (ดอกของข้าลิง)

๓๘. ใช้เป็นยาแก้ลมพิษ ด้วยการใช้น้ำข้าแกง ๆ ที่สด ๑ แ่ง นำมาตำจนละเอียด แล้วเติมเหล้าโรงพอแฉะ และใช้ทั้งน้ำและเนื้อนำมาทาบริเวณที่เป็นลมพิษบ่อย ๆ จนกว่าอาการจะดีขึ้น (เหง้า)

๓๙. ช่วยแก้โรคน้ำกัด ด้วยการใช้น้ำแกงสดขนาดเท่าหัวแม่มือ นำมาตำให้ละเอียดแล้วเติมเหล้าโรงพอท่วม ทิ้งไว้ ๒ วัน แล้วใช้สำหรับแล้วทาบริเวณที่เป็นวันละ ๓ รอบ (เหง้า)

๔๐. ช่วยแก้ฟกช้ำ ข้อเท้าแพลง เคล็ดขัดยอก ด้วยการใช้น้ำแกงตำละเอียด นำมาพอกบริเวณที่มีอาการ หรือตำให้ละเอียดแล้วนำไปแช่กับเหล้าขาวหรือน้ำส้มสายชูทิ้งไว้ ๑ วัน กรองเอาแต่น้ำมาใช้ทาบริเวณที่เป็น (เหง้า)

๔๑. ช่วยแก้ตะคริว (เหง้า)

๔๒. ช่วยแก้เหน็บชา (เหง้า)

๔๓. ช่วยแก้อาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ อาการปวดบวมตามข้อ ด้วยการใช้น้ำข้าแกงนำมาตำผสมกับน้ำมันมะพร้าวแล้วทาแก้อาการ (ต้นแก่, ใบ, สารสกัดจากเหง้า)

๔๔. ดอกและลำต้นอ่อนสามารถใช้รับประทานเป็นผักสดได้ (ลำต้น, ดอก)

๔๕. เหง้าของข้าลิง เอามาต้มน้ำแล้วนำน้ำมาผสมกับสุรา จะช่วยเพิ่มดีกรีของสุรา ทำให้ดีกรีไม่ตก สุรา มีกลิ่นฉุนแรงมากขึ้น (เหง้าของข้าลิง)

๔๖. ช่วยแก้กามโรค (เหง้าของข้าลิง)

๔๗. ช่วยบำรุงสมรรถภาพทางเพศ

๔๘. สารสกัดจากเหง้าข้ามีฤทธิ์ช่วยฆ่าแมลงวันได้ (สารสกัดจากเหง้า)

๔๙. ช่วยไล่แมลง ด้วยการใช้น้ำส้มสายชูหรือน้ำมะนาวมาตำให้ละเอียดเพื่อเอาน้ำมันหอมระเหย แล้วนำไปวางในบริเวณที่มีแมลง (เหง้า)

๕๐. ข่ามีเหง้าที่มีน้ำมันหอมระเหย มีกลิ่นหอม สามารถใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ กุ้ง หอย ปู ปลาได้เป็นอย่างดี (สารสกัดจากเหง้า)

๕๑. ในบางประเทศใช้ข่าเพื่อช่วยระงับกลิ่นปากและใช้ดับกลิ่นกาย

๕๒. นำมาใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิดไม่ว่าจะเป็น ต้มข่าไก่ ต้มยำกุ้ง ต้มยำปลา แกงมัสมั่น แกงเทโพ แกงไตปลา ผัดเผ็ด ลาบ ฯลฯ

๕๓. มีการนำข่าไปผลิตหรือแปรรูปเป็นเครื่องดื่มหรือชา ทำลูกประคบ สเปรย์ดับกลิ่น ฯลฯ

ต้นพริกชี้หนู



พริกชี้หนู ชื่อสามัญ Bird pepper, Chili pepper, Cayenne Pepper, Tabasco pepper

พริกชี้หนู ชื่อวิทยาศาสตร์ *Capsicum annum* L. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Capsicum frutescens* L., *Capsicum frutescens* var. *frutescens*, *Capsicum minimum* Mill.) จัดอยู่ในวงศ์มะเขือ (SOLANACEAE)

พริกชี้หนู มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า พริกแต่้ พริกแต่้ พริกนก พริกแจว พริกน้ำเมียง (ภาคเหนือ), หมักเพ็ด (ภาคอีสาน), พริก พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า (ภาคกลาง), ดีปลีขึ้นก พริกขึ้นก (ภาคใต้), พริกมะต่อม (เชียงใหม่), ปะแกว (นครราชสีมา), มะระตี้ (สุรินทร์), ดีปลี (ปัตตานี), ครี (กะเหรี่ยง-กำแพงเพชร), ลัวเจียว (จีนแต้จิ๋ว), ล่าเจียว (จีนกลาง), มือซาชีชู, มือสำโพ เป็นต้น

ลักษณะของพริกชี้หนู

ต้นพริกชี้หนู มีถิ่นกำเนิดในแถบอเมริกาเขตร้อน โดยจัดเป็นไม้ล้มลุกหรือไม้พุ่มขนาดเล็ก ที่มีความสูงของต้นประมาณ ๓๐-๕๐ เซนติเมตร มีอายุประมาณ ๑-๓ ปี แตกกิ่งก้านสาขามาก กิ่งอ่อนเป็นสีเขียว เมื่อแก่แล้วจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนปนเหนียว ดินร่วนระบายน้ำดีในที่ร่มรำไรหรือกลางแจ้ง ไม่ทนต่อสภาพน้ำขัง มักขึ้นร่วมกับวัชพืชชนิดอื่นในประเทศไทยพบได้ทุกภาค



ใบพริกชี้หนู ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับตรงข้ามกัน ลักษณะของใบเป็นรูปไข่ รูปกลมรี หรือรูปวงรี ปลายใบแหลม โคนใบเฉียงหรือสอบ ส่วนขอบใบเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ ๒-๔ เซนติเมตร และยาวประมาณ ๓-๘ เซนติเมตร แผ่นใบเรียบเป็นสีเขียวมันวาว ก้านใบยาวประมาณ ๔-๗ เซนติเมตร



ดอกพริกชี้หนู ออกดอกเป็นช่อกระจุกตามซอกใบ ช่อละประมาณ ๒-๓ ดอก มีกลีบดอกประมาณ ๕-๗ กลีบ กลีบดอกเป็นสีขาว สีเหลืองอ่อนอมเขียว หรือสีเขียวอ่อน เกสรเพศผู้จะมีอยู่ประมาณ ๕ อัน โดยจะยื่นสลับกับกลีบดอก ส่วนเกสรเพศเมียจะมีอยู่เพียง ๑ อัน (อีกข้อมูลระบุว่า เกสรเพศเมียมี ๒ อัน) และมีรังไข่ประมาณ ๒-๓ ห้อง



ผลพริกชี้หนู ผลมีลักษณะยาวรี ปลายผลแหลม ออกในลักษณะหัวล้มลง (แต่โดยปกติแล้วผลอ่อนมักชี้ขึ้น เมื่อแก่แล้วจะชี้ลง) ผลมีขนาดกว้างประมาณ ๓-๕ มิลลิเมตร และยาวประมาณ ๒-๓ เซนติเมตร ผลเป็นผลสดสีเขียว เมื่อสุกแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีส้มแดงหรือเป็นสีแดงปนสีน้ำตาล ลักษณะของผลมีผิวลื่น ภายในผลกลวงและ

มีแกนกลาง รอบ ๆ แกนจะมีเมล็ดเป็นสีเหลืองเกาะอยู่มากเมล็ดมีลักษณะแบนเป็นสีขาวหรือสีเหลืองอ่อนและมีรสเผ็ด เมล็ดมีขนาดประมาณ ๓ มิลลิเมตร



สรรพคุณของพริกชี้หนู

๑. ผลมีสรรพคุณช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร และช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (ผล) ส่วนยอดพริกและใบอ่อนพริกมีรสเผ็ด ช่วยเจริญอาหาร เพิ่มน้ำลาย และช่วยขับลม (ใบ)

๒. ตั้มนำมาสุ่มให้เป็นถ่านใช้ชงกับน้ำเป็นยาแก้กระษัย (ต้มน)

๓. ผลใช้เป็นยาแก้ตานขางซึ่งเป็นโรคที่มักพบได้ในเด็ก โดยมีอาการซูบซีด พุงโร ก้นปอด สันนิษฐานว่าเกิดจากโรคพยาธิในลำไส้ (ผล)

๔. ผลสุกนำมาปรุงเป็นอาหาร จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เนื่องจากมีสาร capsaicin (ผล)

๕. ช่วยเร่งการสันดาปและเร่งเมตาบอลิซึม ช่วยใช้แคลอรีให้หมดไป จึงทำให้น้ำหนักลด และช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์และไขมันเลว (LDL) ในสัตว์ทดลองได้ เนื่องจากสาร Capsaicin จะช่วยป้องกันไม่ให้ตับ

สร้างไขมันเลว (LDL) ในขณะเดียวกันก็ส่งเสริมให้มีการสร้างไขมันดี (HDL) ทำให้ปริมาณของไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือดต่ำลง ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ (ผล)

๖. พริกสามารถช่วยลดความโลหิตได้ เพราะทำให้หลอดเลือดอ่อนตัวและช่วยทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นไปได้อย่างดี (ผล)

๗. รากพริกชี้หนุมิสรรพคุณเป็นยาพอกโลหิต (ราก)

๘. พริกมีสรรพคุณช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยสลายลิ่มเลือด (ผล)

๙. การรับประทานพริกเป็นประจำจะช่วยลดการอุดตันของหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจล้มเหลวหรือจากการเสียชีวิตจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองอุดตัน เพราะช่วยทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ลดความดัน เนื่องจากสารจำพวกเบต้าแคโรทีนและวิตามินซีจะช่วยเสริมสร้างผนังหลอดเลือดให้แข็งแรง เพิ่มการยืดหดตัวของผนังหลอดเลือด ทำให้ปรับเข้ากับแรงดันในระดับต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น (ผล)

๑๐. ช่วยทำให้อารมณ์แจ่มใส โดยสาร Capsaicin ที่มีอยู่ในพริกชี้หนุมิจะช่วยส่งสัญญาณให้ต่อมใต้สมองสร้างสาร Endorphin ซึ่งออกฤทธิ์คล้ายกับมอร์ฟิน คือ ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด และทำให้อารมณ์แจ่มใส (ผล)

๑๑. ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ ปวดศีรษะเนื่องมาจากไข้หวัดหรือตัวร้อน ด้วยการใช้ใบพริกชี้หนุมิสด ๆ นำมาตำผสมกับดินสอพอง แล้วนำมาใช้ปิดบริเวณขมับ (ใบ)

๑๒. ตำรายาไทยจะใช้ผลซึ่งมีรสเผ็ดร้อนเป็นยาแก้ไข้หวัด อดน้ำมูก บรรเทาอาการไอ ช่วยขับเสมหะ ทำให้การหายใจสะดวกสบายยิ่งขึ้น (ผล)[๒],[๑๐] ส่วนใบมีสรรพคุณช่วยแก้หวัด (ใบ)

๑๓. ช่วยสลายเมือกในปอด ทำให้ทางเดินหายใจโล่ง ช่วยป้องกันหลอดลมอักเสบและถุงลมโป่งพอง สาร Capsaicin ที่มีอยู่ในพริกชี้หนุมิจะช่วยลดน้ำมูกหรือสิ่งกีดขวางต่อระบบการหายใจอันเนื่องมาจากเป็นไข้หวัด ภูมิแพ้ หรือไซนัส (ผล)

๑๔. ช่วยรักษาอาการอาเจียน (ผล)

๑๕. ใช้แก้อาการเจ็บคอ เสียงแหบ ด้วยการใช้น้ำต้มหรือยาขิงพริกชี้หนุมิ ที่เตรียมโดยการใช้พริกชี้หนุมิ ๑ หยิบมือ เติมน้ำเดือดลง ๑ แก้ว ทิ้งไว้ให้พออุ่น แล้วนำมาใช้กลั้วคอ (ผล)

๑๖. รากใช้ฝนกับมะนาวแทรกเกลือ ใช้เป็นยากวาดคอ (ราก)

๑๗. ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อยและช่วยทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น (ผล)

๑๘. ช่วยรักษาโรคบิด (ผล)

๑๙. ตันนำมาสุ่มให้เป็นถ่านใช้แช่กับน้ำเป็นยาขับปัสสาวะ (ตัน)

๒๐. ใช้ขับน้ำคาวปลาของสตรี ด้วยการใช้น้ำพริกชี้หนุมิ ๑ ช้อนโต๊ะ นำมาผสมกับน้ำส้มสายชู ๑ ถ้วยชา ใช้กินครั้งละ ๑/๒-๑ ถ้วยชา โดยให้กินครั้งเดียว ส่วนครั้งต่อไปให้ใช้เหล้าแทนน้ำส้มสายชู ใช้กินวันละ ๒-๓ ครั้ง จะช่วยขับน้ำคาวปลาให้ตกได้ แต่ถ้าน้ำคาวปลาไม่ตกในสตรีคลอดบุตร จะทำให้มีอาการหน้ามืด จุกแน่นในท้องในอก รู้สึกอึดอัด กัดกรามแน่น ใจคอหงุดหงิด หนาวสั่น หูดับ เป็นลมหลับไป หากแก้ไขไม่ทันอาจเสียชีวิตได้ สำหรับผงถ่านนั้นได้จากการนำพริกชี้หนุมิแห้ง ๑ กำมือ ใส่ลงในกระทะตั้งไฟจนควันขึ้น จุดไม้ขีดแทงลงไป

แล้วพริกชี้หนูจะติดไฟ ทั้งไว้สักพักพริกชี้หนูจะไหม้ดำเป็นถ่านหมด แล้วจึงตัดออกมาจากกระทะใส่จาน หากกะลาหรือถ้วยมาครอบพริกเผาเอาไว้จนไฟดับหมด เสร็จแล้วให้นำมาบดให้ละเอียด ก็จะได้ผงถ่านพริกชี้หนูตามต้องการ (ห้ามกินยานี้ก่อนการคลอดบุตร เพราะทำให้คลอดลูกไม่ออก และอาจทำให้ถึงตายได้) (ผล)

๒๑. ใบมีสรรพคุณช่วยแก้อาการคัน (ใบ)

๒๒. ช่วยป้องกันการเป็นผื่นแดงเนื่องจากแพ้อากาศเย็น (ผล)

๒๓. ใช้รักษาแผลสดและแผลเปื่อย ด้วยการใช้ใบพริกชี้หนู นำมาตำพอกรักษาแผลสดและแผลเปื่อย แต่อย่าใช้ปิดแผลมากจนเกินไป เพราะทำให้ร้อน (ใบ)

๒๔. ผลมีสรรพคุณช่วยรักษาโรคหิด กลากเกลื้อน (ผล)

๒๕. พริกชี้หนูมีสารต้านแบคทีเรียและอนุมูลอิสระ (ผล)

๒๖. หากมดคันไฟกัด ให้ใช้ใบหรือดอกพริกชี้หนู นำมาถูบริเวณที่ถูกกัด (ใบ, ดอก)

๒๗. ใช้เป็นยาแก้พิษตะขาบและแมงป่องกัด ด้วยการนำผลพริกชี้หนูแห้ง นำมาตำให้เป็นผงละลายกับน้ำมะนาว ใช้ทาบริเวณที่ถูกกัด อาการเจ็บปวดจะหายไป (ผล)

๒๘. ใช้รักษาอาการบวม ฟกช้ำดำเขียว ปวดตามข้อ เคล็ดขัดยอก ช่วยทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ด้วยการนำพริกชี้หนูแก่สีแดงตากแห้ง แล้วนำมาบดให้เป็นผงละเอียด เเทลงในวาสลินที่เคี่ยวจนเหนียว กวนให้เข้ากัน แล้วนำไปเคี่ยวอีกจนได้กลิ่นพริก ใช้เป็นยาทาถูเพื่อรักษาอาการเคล็ด ฟกช้ำดำเขียว และอาการปวดตามข้อ โดยให้ทาบริเวณที่เป็นวันละ ๑-๒ ครั้ง (ผล) ส่วนการนำมาใช้เป็นยาแก้บวมอีกวิธี จากข้อมูลระบุให้ใช้ใบพริกชี้หนูนำมาบดผสมกับน้ำมะนาว ใช้เป็นยาพอกบริเวณที่มีอาการบวม (ใบ)

๒๙. ใช้รักษาอาการปวดตามเอวและน่อง ด้วยการนำพริกชี้หนูและวาสลิน หรือผงพริก วาสลิน และแป้งหมี่ เติมห่อหุ้มพอประมาณ แล้วคนให้เข้ากันจนเป็นครีม ก่อนนำมาใช้ให้ทาลงบนกระดาดแล้วปิดบริเวณที่ปวด แล้วใช้พลาสติกปิดโดยรอบ หลังจากนั้นจะมีอาการทำให้เหงื่อออก ทำให้การเคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น และจะรู้สึกหายปวด เนื่องจากบริเวณที่พอกยาจะมีความรู้สึกร้อน การไหลเวียนของโลหิตเพิ่มขึ้น (ผล)

๓๐. ใช้แก้อาการปวดเมื่อยตามตัว ขับลมขึ้นตามร่างกาย ด้วยการนำผลพริกชี้หนูแห้งมาแช่ในแอลกอฮอล์ ๙๐% ในปริมาณ ๑,๐๐๐ ซีซี นาน ๒ สัปดาห์ แล้วใช้สำลีชุบน้ำยาทาบริเวณที่เป็น (ผล)

๓๑. ใช้เป็นยาช่วยลดอาการปวดบวมอันเนื่องมาจากลมชื้นหรือจากความเย็นจัด ด้วยการนำพริกชี้หนูแห้งนำมาทำเป็นขี้ผึ้งหรือสารละลายแอลกอฮอล์ แล้วนำมาใช้ทาบริเวณที่มีอาการปวด (ผล)

๓๒. ผลมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรคเกาต์ ใช้ภายนอกเป็นยาทาถูขนาดเพื่อช่วยลดอาการไขข้ออักเสบ ลดอาการปวดบวม (ผล)

๓๓. ส่วนต้นหรือรากพริกชี้หนูมีสรรพคุณเป็นยาแก้เส้นเอ็นพิการ แก้ปวดเมื่อยตามตัว แก้ปวดบวม (ต้น, ราก)

๓๔. สารสกัดจากพริกใช้เป็นยาทาถูรักษาอาการตะคริวได้ เพราะพริกจะช่วยทำให้บริเวณผิวหนังที่หามีเลือดมาเลี้ยงมากขึ้น และกระตุ้นทำให้บริเวณที่ทารู้สึกร้อน (ผล)

๓๕. ใช้แก้แก้แตก ด้วยการใช้พริกชี้หนูทั้งต้นและปูนขาว อย่างละพอสมควร เอาไปต้ม แล้วเอาน้ำที่ได้มาแช่เท้าที่แตก ถ้าไม่หายก็ให้เอาต้นสลัดไต่และรากหนอนตายหยากใส่ลงไปด้วย (ทั้งต้น)

๓๖. แก้ปลาตุกยัก ด้วยการใส่พริกชี้หนูสด ขยี้ตรงที่ปลาตุกแทงจะหายปวด เมื่อขยี้แล้วจะรู้สึกเย็น ไม่บวมและไม่ฟกช้ำด้วย (ผล)

๓๗. ช่วยกระตุ้นให้ผมงอก (ผล)

หมายเหตุ : ในพืชวงศ์เดียวกันยังมีพริกอีกหลายชนิด ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามรูปร่างลักษณะและขนาดเล็กน้อย เช่น พริกชี้ฟ้า แต่สามารถนำมาใช้ทดแทนกันได้[๔]

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของพริกชี้หนู

• สารสำคัญที่พบในพริกชี้หนู ได้แก่ acetic acid; alanine, phenyl; ascorbic acid; butyric acid; butyric acid, iso; ; caffeic acid; caproic acid; capsaicin; chlorogenic acid; ferulic acid; hexanoic acid; lauric acid; protein; novivamide; valeric acid; vanillyl amine; zucapsaicin

• พริกชี้หนู มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ลดระดับน้ำตาลในเลือด ยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลในระบบทางเดินอาหาร ช่วยทำให้เจริญอาหาร และต้านเชื้อราและไวรัส

• เมื่อปี ค.ศ. ๑๘๘๒ ที่ประเทศอินเดีย ได้ทำการทดลองใช้สารสกัดจากพริกชี้หนู โดยผลการทดลองพบว่าสารสกัดดังกล่าวสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของสัตว์ทดลองได้

• เมื่อปี ค.ศ. ๒๐๐๑ และปี ค.ศ. ๒๐๐๔ ที่ประเทศจาเมกา ได้ทำการทดลองในสุนัข โดยพบว่าสารสกัดจากพริกชี้หนูสามารถยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลจากทางเดินอาหารและเพิ่มการหลั่งของอินซูลิน จึงสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดลงได้

• จากการศึกษาผลการลดระดับน้ำตาลในเลือดกับหญิงวัยหมดประจำเดือนจำนวน ๑๐ ราย ซึ่งทำการทดลองโดยการเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือด โดยวันแรกให้ดื่มน้ำตาลกลูโคส ๗๕ กรัม เพียงอย่างเดียว แล้วเจาะเลือด ณ เวลาก่อนกินและหลังกินที่เวลา ๑๕, ๓๐ และ ๖๐ นาที หลังจากนั้นอีกวันให้ดื่มน้ำตาลกลูโคสเช่นเดียวกับวันแรก แต่กินร่วมกับพริกและทำการเจาะเลือด ณ เวลาเช่นเดิม แล้วนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกัน จากการทดลองพบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดหลังการดื่มน้ำตาลพร้อมพริก ๓๐ นาที จะต่ำกว่าน้ำตาลในเลือดในวันแรกที่ไม่ได้กินพริกประมาณร้อยละ ๒๐ จึงน่าจะสรุปได้ว่าพริกอาจมีผลต่อการลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ภายใน ๓๐ นาที

• สาร Capsaicin สามารถยับยั้งการดูดซึมไขมันและลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในหนูทดลองได้ จากการศึกษาโดยให้หนูทดลองกินอาหารที่มีไขมันสูง เพื่อทำให้ระดับไขมันในเลือดสูงขึ้น และเมื่อให้หนูกินพริกและ Capsaicin เข้าไป พบว่าระดับไขมันในเลือดลดลง ส่วนอีกการศึกษาที่ทำการศึกษาในคนที่มีไขมันในเลือดสูง โดยทำการแบ่งกลุ่มให้กินพริกชี้หนู ๕ กรัม ร่วมกับอาหารปกติ เป็นระยะเวลา ๔ สัปดาห์ หลังการทดลองพบว่ากลุ่มที่ไม่กินพริกมีระดับไขมันคอเลสเตอรอลทั้งหมด ไขมันเลว และไขมันดีสูงขึ้น แต่ในกลุ่มที่กินพริกมีระดับไขมันทั้งหมดและไขมันเลวไม่เปลี่ยนแปลง แต่ไขมันดีสูงขึ้น นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่ระบุว่า สาร Capsaicin สามารถลดการสร้างไขมันในร่างกายได้อีกด้วย

•จากการศึกษาในประเทศญี่ปุ่น พบว่าการกินพริก ๑๐ กรัม ทำให้เพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกาย โดยจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายใน ๓๐ นาที นั้นอาจเป็นสิ่งที่อธิบายได้ว่าทำไมเราจึงรู้สึกเผ็ดร้อนหลังการกินพริกเข้าไป

•สาร Capsaicin สามารถลดการจับกลุ่มของเกล็ดเลือดได้ ถ้าหากเกล็ดเลือดจับกลุ่มกันง่ายหรือมีมากกว่าปกติ จะทำให้เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจได้มากขึ้น เพราะเลือดจะจับตัวกันเป็นก้อนแล้วไปอุดตันหลอดเลือดหัวใจ ทำให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือด ซึ่งจากการศึกษาในคนได้พบว่าเมื่อกินพริกขี้หนูสด ๕ กรัมที่สับละเอียดพร้อมกับน้ำ ๑ แก้ว แล้ววัดค่าการจับกลุ่มของเกล็ดเลือดหลังกินทันทีจนถึงหนึ่งชั่วโมง พบว่า จะมีการยืดระยะเวลาของการจับกลุ่มของเกล็ดเลือดออกไปภายใน ๓๐ นาทีหลังกินพริก และจากการศึกษาในระยะเวลา ๔ สัปดาห์ ก็พบว่า การจับกลุ่มของเกล็ดเลือดมีการยืดระยะเวลาออกไปเช่นกัน

•สาร Capsaicin มีผลต่อการละลายลิ่มเลือด (หากลิ่มเลือดไปอุดตันในหลอดเลือด จะมีความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจมากขึ้น และหากไปอุดตันหลอดเลือดที่สมอง ก็อาจเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้) จากการทดลองโดยให้นักศึกษาแพทย์กินพริกขี้หนูวันละ ๒ ซ้อนโต๊ะพร้อมกับกายเดียว พบว่าจะทำให้มีการละลายลิ่มเลือดเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลทันทีหลังกิน นอกจากนี้ยังพบว่า ไฟบริโนเจน (เป็นตัวสำคัญในกระบวนการหยุดเลือด หากมีมากเกินไป จะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ) ในเลือดของคนไทยยังมีปริมาณต่ำกว่าชาวอเมริกันที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย และปริมาณของเอนไซม์ตัวหนึ่งในกระบวนการละลายลิ่มเลือดที่มีชื่อว่า tissue plasminogen activator หรือ TPA (ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดจะมีจำนวน TPA มากกว่าคนปกติ) เมื่อทำการศึกษาโดยให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๑๒ ราย กินพริกขี้หนูสด ๕ กรัม แล้วทำการเจาะเลือดเพื่อวัดเอนไซม์ TPA ผลการทำลองพบว่าปริมาณ TPA ในเลือดลดลงอย่างมีนัยสำคัญภายใน ๓๐ นาทีหลังกิน จึงสรุปได้ว่าพริกขี้หนูน่าจะมีผลต่อการละลายลิ่มเลือดได้

•เมื่อนำสารสกัดจากพริกขี้หนูมาฉีดเข้าทางช่องท้องของหนูถีบจักรทดลอง จะมีฤทธิ์กดประสาท ทำให้หนูทดลองเดินเซเล็กน้อยและชักตายได้ แต่เมื่อฉีดเข้าทางหลอดเลือดจะมีฤทธิ์กระตุ้นปลายประสาทรับความรู้สึกทั่วไป และมีฤทธิ์กระตุ้นมดลูกของหนูขาวทดลอง

•สาร Capsaicin ที่สกัดได้จากพริกขี้หนู สามารถกระตุ้นหัวใจห้องบนของหนูตะเภาได้ แต่เมื่อทดลองฉีดเข้าทางหลอดเลือดดำของสุนัขและแมว กลับพบว่าทำให้ความดันโลหิตและหัวใจเต้นช้าลง หายใจติดขัด โดยอาการพวกนี้จะหายไปเมื่อตัดเส้นประสาทเวกัสออก ส่วนสาร Capsaicin จะเพิ่มความดันโลหิตของแมวที่ถูกตัดหัวออก ถ้าฉีดเข้าในหลอดเลือดดำของแมวทดลองที่ถูกวางยาสลบ ความดันโลหิตในปอดจะสูงขึ้น แต่เมื่อฉีดเข้าหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจโดยตรง จะทำให้หลอดเลือดนั้นหดตัว และฤทธิ์ของสาร Capsaicin ต่อหัวใจห้องบนของหนูตะเภาจะเพิ่มทั้งความแรงและความเร็วในการเต้น

•หลังการรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยพริกขี้หนูแก่สีแดงเป็นเวลา ๓ สัปดาห์ ก็พบว่าสารในกลุ่มคอรัติโซนในปัสสาวะจะเพิ่มขึ้น และปริมาณที่ขับออกมาทางปัสสาวะก็เพิ่มขึ้นด้วย

•สาร Capsaicin มีฤทธิ์ต่อระบบทางเดินอาหาร โดยช่วยทำให้เจริญอาหาร ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น และพริกขี้หนูยังสามารถช่วยกระตุ้นทำให้การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารสุนัขเพิ่มขึ้น และน้ำที่สกัดได้จากพริกขี้หนูยังมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้เล็กส่วนปลาย ileum ของหนูตะเภาที่เกิดจากอะเซทิล

โมลีนและฮีสตามีนได้ ส่วน Capsaicin จะเพิ่มการบีบตัวของลำไส้เล็กส่วนปลาย ileum ของหนูตะเภา แต่ถ้าใช้สารชนิดนี้ซ้ำอีกครั้งในขนาดเท่ากัน จะมีผลน้อยมากหรือไม่มีผล

- สารสกัดจากพริกเมื่อนำมาใช้ทาลงบนผิวหนังจะทำให้หลอดเลือดบริเวณนั้นเกิดการขยายตัว และการไหลเวียนของเลือดเพิ่มขึ้น หากใช้มากเกินไปจะทำให้ระคายเคืองต่อผิว ผิวหนังเป็นแผลพุพองและแสบร้อนได้

- สาร Capsaicin ที่สกัดได้จากพริกชี้หนู มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อ Bacillus cereus และสามารถฆ่าเชื้อ Bacillus subtilis ได้ แต่จะไม่มีผลต่อเชื้อ Bacillus aureus และ Bacillus coli

- สารสกัดจากพริกชี้หนู โดยวิธีการต้มด้วยน้ำ มีฤทธิ์ในการฆ่าแมลง

- จากการทดสอบความเป็นพิษ เมื่อทำการฉีดสาร Capsaicin ในปริมาณสูงเข้าทางใต้ผิวหนัง จะทำให้เกิดการระคายเคือง และเป็นพิษถึงตายได้ โดยปริมาณที่ทำให้หนูทดลองตายครึ่งหนึ่ง เมื่อฉีดเข้าหน้าท้องของหนูขาวที่เพิ่งหย่านมหรือในหนูขาวตัวโตเต็มวัยและหนูถีบจักรอยู่ในช่วง ๖.๕-๑๓.๒ มิลลิกรัม ต่อ น้ำหนักตัว แต่ถ้าให้กินพบว่าพิษจะลดลงกว่าการฉีดถึง ๒๕ เท่า ซึ่งอาจเป็นเพราะการกินนั้นร่างกายสามารถดูดซึมได้น้อยกว่าการฉีด

ประโยชน์ของพริกชี้หนู

๑. พริกเป็นพืชผักสวนครัวที่คนไทยจะขาดกันเสียมิได้ เพราะนิยมนำมาใช้ในการปรุงรสชาติอาหาร โดยผลแรกผลิสามารถนำใช้ผสมกับผักแกงเลียงช่วยชูรส ส่วนผลกลางแก่นำมาใช้ใส่แกงคั่วส้ม ก็จะได้อาหารที่มีรสเปรี้ยวอ่อน ๆ (เนื่องจากมีวิตามินซี) มีรสเผ็ดและมีกลิ่นฉุนเผ็ดร้อน หรือนำมาใช้เป็นเครื่องปรุงอาหารที่ช่วยชูรส ใช้ใส่ในน้ำพริก ยำ ทำเป็นน้ำปลาตอง และใช้เป็นส่วนผสมในอาหารอีกเมนู

๒. ยอดและใบอ่อน มีคุณค่าทางอาหารสูงมาก เนื่องจากมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ และวิตามินบีอยู่มาก จึงช่วยในการบำรุงประสาทและบำรุงกระดูก[๖] อีกทั้งยังสามารถนำมาประกอบอาหารได้อีกหลายเมนู เช่น แกงเลียง แกงอ่อม ทอดกับไข่ ส่วนเมล็ดอ่อนหรือแก่นำไปปรุงรสเผ็ดในอาหาร เช่น ต้ม ลาบ น้ำพริก เป็นต้น

๓. นอกจากเราจะใช้พริกชี้หนูในการประกอบอาหารต่าง ๆ แล้ว ยังประกอบไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ หลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของเรา โดยคุณค่าทางโภชนาการของพริกชี้หนู ต่อ ๑๐๐ กรัม จะประกอบไปด้วย พลังงาน ๗๖ กิโลแคลอรี, น้ำ ๘๒ กรัม, โปรตีน ๓.๔ กรัม, ไขมัน ๑.๔ กรัม, คาร์โบไฮเดรต ๑๒.๔ กรัม,ใยอาหาร ๕.๒ กรัม, วิตามินเอ ๒,๔๑๗ หน่วยสากล, วิตามินบี๑ ๐.๒๙ มิลลิกรัม, วิตามินบี๒ ๐.๑๑ มิลลิกรัม, วิตามินบี๓ ๑.๕ มิลลิกรัม, วิตามินซี ๔๔ มิลลิกรัม, แคลเซียม ๔ มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก ๑.๒ มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส ๑๔ มิลลิกรัม (ข้อมูลจาก : กองโภชนาการ กรมอนามัย)

๔. การรับประทานพริกเป็นประจำ จะช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดอักเสบได้

๕. การรับประทานพริกเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง และต้านอนุมูลอิสระในร่างกายได้ เนื่องจากเป็นพืชที่มีวิตามินซีสูง การได้รับวิตามินซีมาก ๆ จะช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ เนื่องจากวิตามินซีจะไปช่วยยับยั้งการสร้างสารไนโตรซามีนซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนซึ่งเป็นโปรตีนที่สามารถหยุดการแพร่กระจายของเซลล์ร้ายได้ นอกจากนี้ วิตามินซียังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่จะก่อให้เกิดการกลายพันธุ์ของเซลล์ และสารเบต้าแคโรทีนในพริกชี้หนูยังช่วยลดอัตรา

เสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งปอดและมะเร็งในช่องปาก ช่วยลดอัตราการกลายพันธุ์ของเซลล์ และช่วยทำลายเซลล์มะเร็ง

๖.มนุษย์มีการใช้พริกเพื่อบรรเทาอาการปวดมานานแล้ว ในปัจจุบันจึงได้มีการนำพริกชี้หนุมาใช้เป็นส่วนผสมในยาขี้ผึ้งทาถูขนาด เพื่อใช้แก้อาการปวดเมื่อยบวม บรรเทาอาการปวดอันเนื่องมาจากผดผื่นคัน ผื่นแดง อาการปวดที่เกิดจากเส้น ปวดประสาทหลังเป็นงูสวัด โรคเกาต์ และช่วยลดอาการอักเสบ โดยสารที่ออกฤทธิ์คือสาร "แคปไซซิน" (Capsaicin) และยังสามารถนำมาใช้เป็นส่วนผสมในยาธาตุ ยาแก้ปวดท้อง เพราะสารสกัดจากพริกจะช่วยกระตุ้นการหลั่งเอนไซม์บางชนิดที่ทำให้กระเพาะอาหารเกิดการบีบตัวและคลายตัว ช่วยในการย่อย แก้อาการท้องอืด ทำให้อบอุ่น

๗.พริกกับการป้องกัน เมื่อประมาณ ๒๐ ปีที่แล้ว มีสเปรย์ป้องกันตัวยี่ห้อหนึ่ง ซึ่งมีพริกเป็นส่วนประกอบสำคัญ เมื่อฉีดเข้าตาโดยตรงอาจจะทำให้มองไม่เห็นประมาณ ๒-๓ นาที[๑๐]

ข้อควรระวังในการรับประทานพริกชี้หนุ

•ผู้ที่มีอาการกระเพาะหรือลำไส้อักเสบ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร และผู้ที่เป็นวนโรคหรือริดสีดวงทวาร ไม่ควรรับประทานพริกชี้หนุ

•หากผลรับประทานพริกหรือได้รับประทานพริกที่เผ็ดมากอย่างพริกชี้หนุเข้าไป ก็ให้ดื่มนมตาม เพราะในน้ำนมจะมีสาร Casein ที่ช่วยทำลายความเผ็ดลงได้

•การรับประทานพริกมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการแสบท้อง ทำให้หน้าเป็นสิ่วได้ และถ้าถูกพริกหรือจับพริกก็จะทำให้ผิวหนังเกิดอาการแสบร้อนได้

•สำหรับผู้ที่ไม่รับประทานเผ็ดเลย แล้วมารับประทาน อาจทำให้ช้ำตาตั้งได้

หมายเหตุ : พริกชี้หนุสวน จะมีขนาดเล็กกว่า พริกชี้หนุธรรมดา มีความเผ็ดและความหอมมากกว่าพริกชี้หนุธรรมดา นิยมนำมาทำน้ำพริกกะปิ กับแกงหนม สาकु ข้าวขาหมู ฯลฯ

ต้นมะนาว



มะนาว ชื่อสามัญ Lime

มะนาว ชื่อวิทยาศาสตร์ Citrus aurantiifolia (Christm.) Swingle จัดอยู่ในวงศ์ส้ม (RUTACEAE)

หลายคนสงสัยว่า แล้วคำว่า Lemon ที่ในบ้านเราเข้าใจว่ามันคือมะนาว แล้วตกลงมันคืออะไร จริง ๆ แล้วเลมอน (Lemon) ความหมายที่ถูกต้องของมันก็คือ ผลส้มชนิดหนึ่งที่มีหัวท้ายมนหรือมะนาวที่มีผลเป็นลูกออกสีเหลืองใหญ่ ไม่ใช่ผลกลม ๆ สีเขียวลูกเล็ก ๆ อย่างมะนาวที่เราคุ้นเคย

การปลูกมะนาว เดิมแล้วมะนาวเป็นพืชพื้นเมืองในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผู้ที่อยู่ในภูมิภาคนี้จึงรู้จักการใช้ประโยชน์จากมะนาวกันเป็นอย่างดี ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือประเทศไทยนี่เอง เรามาดูประโยชน์และสรรพคุณของมะนาวกันดีกว่า

สรรพคุณของมะนาว

๑. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ
๒. ช่วยแก้ไอ เจียน เป็นลมวิงเวียนศีรษะ เมามากได้
๓. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูงและต่ำ
๔. รู้หรือไม่ว่ามะนาวก็เป็นยาอายุวัฒนะและช่วยในการเจริญอาหารได้ด้วย
๕. แก้อาการวิงเวียนหลังคลอดบุตร
๖. แก้อาการลมเจิบ ด้วยการเอาใบมะนาวมาตำมกินกับยาหอม
๗. แก้โรคตาแดง
๘. ใช้เป็นยาแก้ไข้ก็ได้เหมือนกัน ด้วยการนำใบมาหั่นเป็นฝอย ๆ แล้วนำมาชงในน้ำเดือด ต้มเป็นน้ำชาหรือใช้อมกล้วยคอกเพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรค
๙. ใช้ในการแก้ไข้ทับระดู ด้วยการเอาใบมะนาวประมาณ ๑๐๐ ใบมาตำมกิน
๑๐. สามารถช่วยรักษาโรคคลักปิดลักเปิดหรือเลือดออกตามไรฟันได้ เพราะในมะนาวมีวิตามินซีสูงมาก
๑๑. มะนาวช่วยในการขับเสมหะ
๑๒. ช่วยแก้ไอหรืออาการไอที่มีเลือดปนออกมา ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการลงได้ดีในระดับหนึ่ง
๑๓. ช่วยบรรเทาอาการต่อมทอนซิลอักเสบ
๑๔. ช่วยบรรเทาอาการเสียงแหบแห้ง

๑๕. ช่วยลดอาการเหงื่ออกววม

๑๖. ใช้เป็นยาบ้วนปาก ด้วยการใช้น้ำมะนาว ๓-๔ หยด ก็จะทำให้ช่องปากสะอาดมากยิ่งขึ้น

๑๗. ช่วยแก้ลิ้นเป็นฝ้า ด้วยการใช้น้ำมะนาวเช็ดที่ลิ้นวันละ ๒-๓ ครั้ง

๑๘. ช่วยในการขจัดคราบบุหรื

๑๙. แก้เจ็บคอ ด้วยการนำมะนาวมาผ่าส่วนหัวแล้วควั่นเอาเนื้อข้างในออกเล็กน้อย แล้วใช้ปูนทาบางๆ แล้วเอาน้ำสอดเข้าไป

๒๐. ก้างติดคอ ให้นำน้ำมะนาว ๑ ลูกมาคั้นแล้วเติมเกลือ ใส่น้ำตาลเล็กน้อยแล้วรอกลงไปให้ตรงกับบริเวณที่ก้างติดคอ อมไว้สักครู่แล้วค่อย ๆ กลืน ก้างปลาจะอ่อนตัวลงแล้วหลุดลงไปในกระเพาะ

๒๑. ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง แน่นท้อง ด้วยการนำน้ำมะนาวมาใช้กินกับน้ำตาล

๒๒. แก้อาการท้องร่วงด้วยการดื่มน้ำมะนาว

๒๓. ช่วยการขับพยาธิไส้เดือนด้วยการดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาว

๒๔. ช่วยรักษาอาการท้องผูกด้วยการดื่มน้ำมะนาวผสมเกลือเล็กน้อยก็เป็นยาระบายชั้นดี

๒๕. ช่วยรักษาโรคกระเพาะด้วยการนำเปลือกมะนาวมาชงกับน้ำอุ่นและดื่มน้ำเป็นยา

๒๖. แก้อาการบิดด้วยการใช้มะนาวกับน้ำผึ้งอย่างละเท่า ๆ กัน แล้วนำมาดื่ม

๒๗. แก้อาการปัสสาวะกะปริดกะปรอย ด้วยการใช้ใบมะนาวสดตำกับน้ำตาลแดงแล้วนำมาดื่ม

๒๘. สรรพคุณของมะนาวก็ช่วยรักษาโรคนี้ได้ดีเหมือนกัน

๒๙. แก้อาการระดูขาวด้วยการดื่มน้ำมะนาวผสมเกลือกับน้ำตาลนิดหน่อย

๓๐. แก้ผิวดำแดง นำรากมะนาวมาฝนกับน้ำข้าวข้าวแล้วนำมารับประทาน

๓๑. ช่วยฟอกโลหิตด้วยการนำใบมะนาวตำผสมกับน้ำแล้วนำมาดื่มเป็นประจำ

๓๒. ช่วยบำรุงโลหิต รักษาโรคโลหิตจาง ด้วยการนำน้ำมะนาวผสมกับน้ำหวานและปรุงด้วยเกลือทะเลพอสมควร ใส่น้ำแข็งนำมาดื่ม

๓๓. แก้โรคเหน็บชา ร้อนใน กระจายน้ำด้วยการดื่มน้ำมะนาว

๓๔. ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลียด้วยการดื่มน้ำมะนาวผสมน้ำตาล

๓๕. การดื่มน้ำมะนาวจะช่วยบรรเทาอาการปวดข้อได้อีกด้วย

๓๖. รักษาโรคผิวหนังด้วยการนำน้ำมะนาวมาทาบริเวณที่เป็น

๓๗. บรรเทาอาการคันบริเวณผิวหนัง

๓๘. แก้สังคัง ใช้มะนาวผ่าซีกแล้วนำมาทาบริเวณดังกล่าวเป็นประจำก่อนเข้านอนและหลังตื่นนอน

๓๙. แก้ปัญหา กาก กลิ่น หิด ด้วยการนำกำมะถันมาตำให้ละเอียดผสมกับน้ำมะนาว แล้วนำมาทาบริเวณดังกล่าวหลังอาบน้ำ

๔๐. แก้หูดด้วยการใช้เปลือกมะนาวนำมาหมักกับน้ำส้มสายชูประมาณ ๒ วันแล้วนำเปลือกมาปิดทับบริเวณที่เป็นหูด

๔๑. แก้ฝีและอาการปวดฝี โดยใช้รากมะนาวสดมาฝนกับเหล้าและนำมาทา ขูดเอาผิวมะนาวผสมกับปูนแดงปิดไว้

๔๒. แก่ฝีมะตอยด้วยการนำมะนาวทั้งลูกมาคว้านไส้ด้านในออกให้พอเอาน้ำแหย่เข้าไปได้ แล้วนำปูนกินหมากทาเข้าไปในลูกมะนาวเล็กน้อย แล้วสวมนิ้วเข้าไป

๔๓. รักษาโรคน้ำกัดเท้าหรือปูนซีเมนต์กัดเท้าด้วยการใช้น้ำมะนาวทาบริเวณดังกล่าว ทิ้งไว้ให้แห้งแล้วล้างออก

๔๔. แก่ผิวหนังฟกช้ำ หัวโน อากาการปวดบวม ปูดแดง ด้วยการนำน้ำมะนาวกับดินสอพองมาผสมให้เข้ากัน แล้วทาบริเวณดังกล่าววันละ ๑-๒ ครั้ง

๔๕. แก่แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก พุพองแสบร้อน ด้วยการใช้น้ำมะนาวขโสมบริเวณดังกล่าว

๔๖. แก่แผลบาดทะยักด้วยการใช้น้ำมะนาวมาทาบริเวณที่เกิดบาดแผล

๔๗. ช่วยลดเลือดรอยแผลเป็นด้วยการใช้น้ำมะนาวผสมดินสอพองให้เข้ากัน แล้วนำมาทาบริเวณที่เป็นรอยแผล

๔๘. ช่วยบรรเทาอาการคันหนังศีรษะ ด้วยการใช้น้ำมะนาวนวดศีรษะให้ทั่วแล้วค่อยสระผม

๔๙. น้ำมะนาวช่วยดับกลิ่นเต่าหรือกลิ่นกายได้เหมือนกัน โดยนำน้ำมะนาวมาทาบริเวณรักแร้

๕๐. แก่พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อยและช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด

๕๑. แก่พิษจากการโดนงูกัด

๕๒. ป้องกันภัยจากงูด้วยการใช้เปลือกวางไว้บริเวณใกล้ที่นอน ๆ งูจะไม่มารบกวนเพราะได้กลิ่นมะนาว

๕๓. แก่แมงคาเรืองเข้าหู ด้วยการใช้น้ำมะนาวหยอดหู

๕๔. หุงข้าวให้ขาวและอร่อยขึ้น ด้วยการใช้น้ำมะนาวประมาณ ๒-๓ ช้อนนำไปซาวข้าว

๕๕. ทอดไข่ให้ฟูและนิ่ม มะนาว ๔-๕ หยดจะช่วยได้

๕๖. มะนาวช่วยลดกลิ่นคาวจากปลาเมื่อทำอาหารและทำให้ปลาคงรูปไม่เละ

๕๗. สำหรับแม่ครัวที่หั่นหรือเด็ดผักเป็นประจำ จะทำให้เล็บมือเป็นสีดำ นำมะนาวมาถูจะช่วยปัญหาดังกล่าวได้

๕๘. หากใช้มีดผ่าปลีกกล้วย มีดจะมีสีม่วงคล้ำ ล้างออกลำบาก นำมานาวที่ผ่าแล้วมาถูตามใบมีด จะช่วยให้มีดของคุณสะอาดดังเดิม

๕๙. การเชื่อมกล้วยหักมุกให้น่ารับประทาน เมื่อน้ำตาลเดือดเป็นยางมะตูมแล้ว ให้บีบมะนาวครึ่งซีกลงไป จะช่วยให้กล้วยใส น่ารับประทานมากยิ่งขึ้น

๖๐. มะนาว ๒-๓ ลูกใส่ไว้ในถังข้าวสารช่วยป้องกันมอดได้

๖๑. เปลือกมะนาวสามารถนำมาเช็ดภาชนะให้เงางามขึ้นได้ เช่น เครื่องเงิน ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น

ประโยชน์ของมะนาว

๑. มะนาวช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส

๒. ช่วยบำรุงตาของคุณให้สดใสอยู่เสมอ

๓. มะนาวประกอบด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส กรดซิตริก กรดมาลิก

๔. ในผลมะนาว ๑ ลูกจะมีน้ำมันหอมระเหยอยู่มากถึง ๗% ซึ่งนำมาใช้ประโยชน์ในการผสมเป็นน้ำยาทำความสะอาดต่าง ๆ เช่น น้ำยาล้างจาน เป็นต้น

๕. มะนาวมีน้ำมันหอมระเหยที่ให้กลิ่นหอมสดชื่น (Aromatherapy)

๖. มะนาวมีฤทธิ์ที่ช่วยในการกัดด้วย ซึ่งถือว่าเป็นกรดผลไม้ชนิดหนึ่ง (AHA) ที่เป็นที่ยอมรับในการช่วยเร่งการผลัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพออกไป

๗. น้ำมะนาวจะเป็นที่นิยมใช้กันมากในบ้านเราในการนำมาปรุงรสชาติอาหาร

๘. เพื่อใช้แต่งรสชาติให้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางชนิด โดยจะนิยมผ่านมะนาวออกเป็นชั้นบาง ๆ เสียบไว้กับขอบแก้วนั่นเอง

๙. สำหรับประโยชน์ของเปลือกมะนาวนั้น เมื่อบีบน้ำออกหมดแล้วให้นำมาทาบริเวณคาง เข่า ข้อศอก สันเท้า ก็จะช่วยทำให้ผิวบริเวณเหล่านี้มีความนุ่มนวลเพิ่มมากขึ้น และนอกจากนี้ยังใช้เปลือกผลแห้งนำมาต้มน้ำดื่มเป็นยาแก้จุกเสียดแน่นท้อง ขับเสมหะ บำรุงกระเพาะได้อีกด้วย

๑๐. ประโยชน์ของมะนาวสำหรับผู้ที่เป็นสิวฝ้า มะนาวจะช่วยรักษาสิวของคุณให้ลดน้อยลงได้ เพราะมะนาวมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ จะทำให้ลดการอุดตันรูขุมขนจากสิวและยังช่วยในการขจัดความมันและเชื้อโรคบนใบหน้าได้ด้วย โดยคุณสามารถนำดินสอพองกับมะนาวมาผสมกันแล้วทาบริเวณสิวก่อนนอนทุกวัน สิวจะค่อยๆ ยุบลงไปเอง

๑๑. แก้ปัญหาผิวแตกด้วยใช้น้ำมะนาวมาทาบริเวณดังกล่าว

๑๒. แก้ปัญหาขาลาย สิวฝ้าไม่สม่ำเสมอ ด้วยการนำดินสอพองกับมะนาวมาผสมกันแล้วทาทิ้งไว้ก่อนนอน แล้วจึงล้างออกในตอนเช้า

๑๓. แก้ปัญหาสันเท้าแตก ด้วยการนำน้ำมะนาวมาทาบริเวณสันเท้า วันละ ๓ เวลา

๑๔. การแปรรูปมะนาว มะนาวแปรรูปเป็นอะไรได้บ้าง ? เช่น น้ำมะนาวปรุงอาหาร มะนาวแช่อิ่มตากแห้ง น้ำมะนาวเข้มข้น มะนาว ผง เครื่องดื่มผสมน้ำมะนาว แยมมะนาว เยลลี่มะนาว แยมเปลือกมะนาว แยมมะนาวดอง มะนาวดองเค็ม มะนาวหวาน กิมจั้มมะนาว เปลือกมะนาวสามรส เปลือกมะนาวเส้นปรุงรส เปลือกมะนาวเชื่อม เปลือกมะนาวแช่อิ่ม มาร์มาเลดมะนาว เป็นต้น

ข้อมูลทางโภชนาการของมะนาว ต่อ ๑๐๐ กรัม

- ประโยชน์ของมะนาว
- พลังงาน ๓๐ กิโลแคลอรี
- คาร์โบไฮเดรต ๑๐.๕ กรัม
- น้ำตาล ๑.๗ กรัม
- เส้นใย ๒.๘ กรัม
- ไขมัน ๐.๒ กรัม
- โปรตีน ๐.๗ กรัม
- วิตามินบี ๑ ๐.๐๓ มิลลิกรัม ๓%
- วิตามินบี ๒ ๐.๐๒ มิลลิกรัม ๒%

- วิตามินบี ๓ ๐.๒ มิลลิกรัม ๑%
- วิตามินบี ๕ ๐.๒๑๗ มิลลิกรัม ๔%
- วิตามินบี ๖ ๐.๐๔๖ มิลลิกรัม ๔%
- วิตามินบี ๙ ๘ ไมโครกรัม ๒%
- วิตามินซี ๒๙.๑ มิลลิกรัม ๓๕%
- ธาตุแคลเซียม ๓๓ มิลลิกรัม ๓%
- ธาตุเหล็ก ๐.๖ มิลลิกรัม ๕%
- ธาตุแมกนีเซียม ๖ มิลลิกรัม ๒%
- ธาตุฟอสฟอรัส ๑๘ มิลลิกรัม ๓%
- ธาตุโพแทสเซียม ๑๐๒ มิลลิกรัม ๒%
- ธาตุโซเดียม ๒ มิลลิกรัม ๐%

ต้นตะไคร้



ตะไคร้ ชื่อสามัญ Lemongrass

ตะไคร้ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf จัดอยู่ในวงศ์หญ้า (POACEAE หรือ GRAMINEAE)

ตะไคร้จัดเป็นพืชล้มลุกตระกูลหญ้า ใบมีลักษณะเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม เป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่งที่นิยมนำมาประกอบอาหาร โดยตะไคร้แบ่งออกเป็น ๖ ชนิด ได้แก่ ตะไคร้หอม ตะไคร้กอ ตะไคร้ต้น ตะไคร้สั้น ตะไคร้หางนาค และตะไคร้หางสิงห์ ซึ่งเป็นสมุนไพรไทยที่นิยมปลูกทั่วไปในบ้านเรา โดยมีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย พม่า ศรีลังกา และไทย

ตะไคร้เป็นทั้งยารักษาโรคและยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย เช่น วิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ฯลฯ

สรรพคุณของตะไคร้

- ๑.มีส่วนช่วยในการขับเหงื่อ
- ๒.เป็นยาบำรุงธาตุไฟให้เจริญ (ต้นตะไคร้)
- ๓.มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยในการเจริญอาหาร
- ๔.ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร (ต้น)
- ๕.สารสกัดจากตะไคร้มีส่วนช่วยในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
- ๖.แก้และบรรเทาอาการหวัด อาการไอ
- ๗.ช่วยรักษาอาการไข้ (ใบสด)
- ๘.ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ (ราก)
- ๙.น้ำมันหอมระเหยของใบตะไคร้สามารถบรรเทาอาการปวดได้
- ๑๐.ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ
- ๑๑.ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง (ใบสด)
- ๑๒.ใช้เป็นยาแก้ไอเจียนหากนำไปใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ (หัวตะไคร้)
- ๑๓.ช่วยแก้อาการกษัยเส้นและแก้ลมใบ (หัวตะไคร้)

๑๔. รักษาโรคหอบหืดด้วยการใช้ต้นตะไคร้
๑๕. ช่วยแก้อาการเสียดแน่นแสบบริเวณหน้าอก (ราก)
๑๖. ใช้เป็นยาแก้อาการปวดท้องและอาการท้องเสีย (ราก)
๑๗. ช่วยแก้และบรรเทาอาการปวดท้อง
๑๘. ช่วยรักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ (หัวตะไคร้)
๑๙. ช่วยในการขับน้ำดีมาช่วยในการย่อยอาหาร
๒๐. น้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้มีส่วนช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ได้
๒๑. มีฤทธิ์ช่วยในการขับปัสสาวะ
๒๒. ช่วยแก้อาการปัสสาวะพิการและรักษาโรคนิว (หัวตะไคร้)
๒๓. ช่วยแก้อาการขัดเบา (หัวตะไคร้)
๒๔. ใช้เป็นยาแก้ขับลม (ต้น)
๒๕. ช่วยรักษาอหิวาตกโรค
๒๖. ช่วยแก้ลมอัมพาต (หัวตะไคร้)
๒๗. ใช้เป็นยารักษาเกลื้อน (หัวตะไคร้)
๒๘. น้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้ สามารถช่วยต่อต้านเชื้อราบนผิวหนังได้เป็นอย่างดี
๒๙. ช่วยแก้โรคหนองใน หากนำไปผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ

ประโยชน์ของตะไคร้

๑. นำมาใช้ทำเป็นน้ำตะไคร้หอม น้ำตะไคร้ใบเตย ช่วยดับร้อนแก้กระหายได้เป็นอย่างดี
 ๒. ช่วยในการบำรุงและรักษาสายตา
 ๓. มีส่วนช่วยในการบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
 ๔. มีส่วนช่วยในการบำรุงสมองและเพิ่มสมาธิ
 ๕. สามารถนำมาใช้ทำเป็นยานวดได้
 ๖. ช่วยแก้ปัญหามมแตกปลาย (ต้น)
 ๗. มีฤทธิ์เป็นยาช่วยในการนอนหลับ
 ๘. การปลูกตะไคร้ร่วมกับผักชนิดอื่น ๆ จะช่วยป้องกันแมลงได้เป็นอย่างดี
 ๙. นำมาใช้เป็นส่วนประกอบของสารระงับกลิ่นต่าง ๆ
 ๑๐. ต้นตะไคร้ช่วยดับกลิ่นคาวหรือกลิ่นคาวของปลาได้เป็นอย่างดี
 ๑๑. กลิ่นหอมของตะไคร้สามารถช่วยไล่ยุงและกำจัดยุงได้เป็นอย่างดี
 ๑๒. เป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์จำพวกยากันยุงชนิดต่าง ๆ เช่น ยากันยุงตะไคร้หอม
 ๑๓. สามารถนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลายชนิด เช่น เครื่องปรุงรสบ้าง ตะไคร้แห้งสำหรับชงดื่ม
- นำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย เป็นต้น
๑๔. มักนิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารหลายชนิด เช่น ต้มยำ และอาหารไทยอื่น ๆ เพื่อเพิ่มรสชาติ

วิธีทำน้ำตะไคร้หอม

๑. สรรพคุณตะไคร้เตรียมวัตถุดิบดังนี้ ตะไคร้ ๑ ต้น / น้ำเชื่อม ๑๕ กรัม / น้ำเปล่า ๒๔๐ กรัม
๒. ล้างตะไคร้ให้สะอาด แล้วนำมาหั่นเป็นท่อน ทูบให้แตก
๓. ใส่ลงหม้อต้มกับน้ำให้เดือด จนกระทั่งน้ำตะไคร้ออกมาปนกับน้ำจนเป็นสีเขียว
๔. รอสักครู่แล้วยกลง หลังจากนั้นกรองเอาตะไคร้ออกแล้วเติมน้ำเชื่อมให้ได้ตามพอใจ

วิธีทำน้ำตะไคร้ใบเตย

๑. น้ำตะไคร้การทำน้ำตะไคร้ใบเตยนั้นอย่างแรกให้เตรียมวัตถุดิบดังนี้ ตะไคร้ ๒ ต้น / ใบเตย ๓ ใบ / น้ำ ๑-๒ ลิตร / น้ำตาลแดง ๒ ช้อนชา (จะใส่หรือไม่ก็ได้)
๒. นำตะไคร้มาทุบให้แตกพอประมาณ แล้วใช้ใบเตยมัดตะไคร้ไว้ให้แน่นก่อน
๓. ใส่ตะไคร้และใบเตยลงไปต้มแล้วเติมน้ำ ๑ ถึง ๒ ลิตร แล้วต้มให้เดือดสักประมาณ ๕ นาที เป็นอันเสร็จสำหรับวิธีการทำน้ำ ตะไคร้
๔. โดยตะไคร้และใบเตยชุดเดียวกัน สามารถเติมน้ำต้มใหม่ได้ ๒-๓ รอบ แต่รสอาจจืดจางลงไปบ้าง นำมาดื่มแทนน้ำช่วยเพิ่มความสดชื่น แถมช่วยบำรุงสุขภาพอีกด้วย

ต้นพลูคาว



ชื่อสมุนไพร พลูคาว

ชื่ออื่นๆ ผักก้านตอง (แม่ฮ่องสอน) ผักเข้าตอง ผักคาวทอง ผักคาวตอง(เหนือ) พลูแก (กลาง)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Houttuynia cordata* Thunb.

ชื่อพ้อง *Houttuynia emeiensis* Z.Y.Zhu & S.L.Zhang, *H. foetida* Loudon, *Polypara cordata*

ชื่อวงศ์ Saururaceae

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุกขนาดเล็ก ทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน มีรากแตกออกตามข้อ สูง ๓๐-๕๐ เซนติเมตร ลำต้นตั้งตรง กลม สีเขียว เรียบมัน อาจพบสีม่วงแดงอ่อน ทั้งต้นถ้านำมาขยี้ดมจะได้กลิ่นคล้ายคาวปลา ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ แผ่นใบแผ่บาง เกือบกลม โคนใบเว้าเข้าหากัน คล้ายรูปหัวใจหรือรูปไต ปลายใบเรียวแหลม ขอบใบเรียบ ใบกว้าง ๓.๕-๙ เซนติเมตร ยาว ๔-๙ เซนติเมตร เส้นใบออกจากฐานใบ ๕-๗ เส้น มีขน ผิวใบด้านบนเรียบสีเขียวเข้มกว่าด้านล่าง ด้านล่างมีขนตามเส้นใบ โคนก้านใบแผ่เป็นปีกแคบ ก้านใบยาว ๑.๕-๒ เซนติเมตร หูใบเป็นแผ่นยาวติดกับก้านใบ เมื่อขยี้ใบดมจะได้กลิ่นคล้ายคาวปลา รสฝาดเล็กน้อย ดอกสีเหลือง ออกเป็นช่อ ดอกมีขนาดเล็กมาก และมีจำนวนมากอัดกันแน่นบนแกนช่อ รูปทรงกระบอก ออกบริเวณปลายยอดหรือซอกใบใกล้ยอด ไม่มีกลีบดอกและก้านดอก มีใบประดับ ๔ ใบ สีขาวนวล รูปขอบขนานแกมรูปไข่ ขนาดไม่เท่ากันรองรับโคนช่อ ช่อดอกยาวประมาณ ๑.๕ เซนติเมตร เมื่อติดผลจะเจริญยาวขึ้นได้ถึง ๒.๕-๕ เซนติเมตร กลีบรองดอกและกลีบดอกลดรูป เกสรเพศผู้ ๓ อัน เกสรตัวเมียมีก้านชูยอดเกสร ๓ อัน ผลมีขนาดเล็กมาก แห้งแตกได้ ที่บริเวณยอด มีเมล็ดขนาดเล็ก ค่อนข้างกลม มักขึ้นตามที่ชื้นแฉะ ริมน้ำ พบได้ตั้งแต่พื้นที่ราบต่ำไปจนถึงที่สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ ๒,๕๐๐ เมตร มีเขตการกระจายพันธุ์ทั่วไปในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ออกดอกและติดผลช่วงเดือนมิถุนายนถึงสิงหาคม ใบใช้รับประทานสดเป็นผัก



ลักษณะวิสัย



ใบ



ดอกตูม และ ดอกติดผล



ดอก



ดอก



ดอก



ผล และ ดอก



สรรพคุณ

ตำรายาไทย ทั้งต้น รสเผ็ด มีกลิ่นคาวปลา เป็นยาเย็น แก้กามโรค เข้าซ้อ แก้น้ำเหลืองเสีย ทำให้แผลแห้ง ออกฤทธิ์ต่อปอดและตับ ใช้เป็นยาขับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้พิษ ขับปัสสาวะ แก้บวมน้ำ รักษาปอดอักเสบเป็นหนอง หลอดลมอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ แก้อิโธ รักษาติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ ไตอักเสบบวมน้ำ ลำไส้อักเสบ เต้านมอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ แก้บิด แก้ริดสีดวงทวาร ภายนอกใช้แก้พิษงูแมลงกัดต่อย แก้โรคผิวหนังกลากเกลื้อน ฝีอักเสบ ทาภายนอกให้เลือดมาเลี้ยงผิวหนังในบริเวณนั้นมาก **ใบ** รสเผ็ดคาว แก้กามโรค ทำให้น้ำเหลืองแห้ง ทำให้แผลแห้ง แก้เข้าซ้อ แก้โรคผิวหนังทุกชนิด **ดอก** แก้โรคตา **ราก** แก้เลือด และขับลม **ทั้งห้า (ต้น ใบ ดอก ผล ราก)** นำมาปรุงหรือกินแก้โรคเรื้อน มะเร็ง คุตทะราด และโรคที่เกิดตามผิวหนัง แก้น้ำเหลืองเสีย แก้กามโรค ทำให้น้ำเหลืองแห้ง

องค์ประกอบทางเคมี

ทั้งต้น พบน้ำมันระเหยง่ายประมาณ ๐.๕% และพบสารอื่นๆ ได้แก่ สารกลุ่มเทอร์ปีน caprinaldehyde, myrcene, geraniol, linalool, cineole, limonene, pinene, thymol, caryophyllene, ๓-oxodecanol สารกลุ่มฟลาโวนอยด์ ได้แก่ quercitrin, rutin, quercetin, afzelin, reynoutrin, hyperin สารกลุ่มอัลคาลอยด์ ได้แก่ อะริสโทแลคแทมเอ, พิเพอโรแลคแทมเอ สารอื่นๆ ได้แก่ capric acid, potassium chloride, potassium sulphate ผล มีน้ำมันหอมระเหย เป็นของเหลวใส สีเหลืองทอง มีกลิ่นเฉพาะตัว ประกอบด้วย alpha pinene, beta pinene, d-limonene, borneol, linalool, beta caryophyllene, eucalypttol

การศึกษาทางเภสัชวิทยา

ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว, ฤทธิ์ต้านไวรัสที่ก่อให้เกิดเริม, ไข้หวัดใหญ่ และเชื้อไวรัสที่ ก่อให้เกิดกลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม, ฤทธิ์ ต้านเชื้อแบคทีเรีย *Staphylococcus aureus*, *Sarcina ureae*, ฤทธิ์ต้านการอักเสบ, ฤทธิ์ขับปัสสาวะ

รูปแบบและขนาดวิธีใช้ยา

ตำราสมุนไพรไทยจีน แนะนำให้ใช้พลูคาว ๑๕-๓๐ กรัม ต้มเอาน้ำดื่ม เป็นยาขับปัสสาวะ แก้อาการบวมน้ำ แก้โรคติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ ฝีอักเสบ ปอดอักเสบ หลอดลมอักเสบ บิด และวัณโรค

ข้อควรระวัง

การรับประทานมากเกินไป จะทำให้อาเจียนได้ หรือถ้านำมาใช้ภายนอกในปริมาณที่มากเกินไป ก็จะทำให้เกิดอาการแพ้ที่ผิวหนัง ทำให้เป็นแผลพองได้

แหล่งอ้างอิงเว็บไซต์

https://www.nci.go.th/en/research/researchdivision/research_informationfarthai.html/ฟ้าทะลายโจร

https://www.opsmoac.go.th/surin-local_wisdom-preview-๔๒๒๘๙๑๗๙๑๘๕๔/กระชายขาว

<https://www.disthai.com/๑๖๙๑๐๑๓๘/>เหงือกปลาหมอ

<https://medthai.com/หนุ่แมนประสาณกาย/>

<https://medthai.com/ชะพลู/>

<https://medthai.com/ลูกใต้ใบ/>

<https://medthai.com/มะกรูด/>

<https://medthai.com/ข่า/>

<https://medthai.com/พริกขี้หนุ่/>

<https://medthai.com/มะนาว/>

<https://medthai.com/ตะไคร้/>

<http://www.phargarden.com/main.php?action=viewpage&pid=๒๔๔/>พลูคาว